

# FISICULTURA

ORGANO DE LA "LIGA POPULAR ANTIALCOHOLICA DEL URUGUAY"

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

Año I

Montevideo, Octubre de 1916

Número 5

## El papel social del alcohol

El alcohol etílico es una sustancia química bien definida C<sub>2</sub>H<sub>6</sub>O, obtenida por la acción de los micro-organismos sobre los líquidos azucarados, es decir, por la fermentación. Aparecen un poco en todas partes, los fermentos tienen un acceso igual a los líquidos azucarados, que se descomponen así, en parte, a multiplicarse, en alcohol y ácido carbónico. Las procedimientos de la química moderna, han permitido obtener alcohol muy barato, por la destilación de toda clase de sustancias comunes y groseras, sobre todo de vegetales, tales como la papa, la remolacha, etc. Nada, pues, es tan simple como fabricar el vino, producto de la fermentación del zumo de las uvas, por medio de alcohol destilado, mezclado con agua, esencias y materias colorantes.

El alcohol desempeña en la industria, como líquido disolvente, medio de conservar los animales muertos y las preparaciones, elemento de alumbrado y de calefacción, un papel útil, que nadie discute. No queremos hablar de este papel, sino tan sólo de su papel como medida destilada o fermentada.

El alcohol es el tipo de los venenos narcóticos, lo dicho el celebre fisiólogo Claudio Bernard. Ahora bien, el alcohol, desgraciadamente, hace parte del régimen de la mayoría de los hombres. Es, pues, un veneno social. Se ha ensuciado por mucho tiempo, haciendo del mal a las sustancias tóxicas mezcladas en dosis mínimas a las bebidas alcohólicas, tales como el furfural, los alcoholos superiores, aldehídos, etc. Los experimentos de Strassman, Joffroy y sobre todo de los asilos de alcoholistas y la vida diaria, han dado cuenta de esta fábula, sostenida empeñadamente por los interesados en el comercio de las bebidas fermentadas, que tratan de engañar al público, diciéndole que su alcohol es distinto del de las bebidas destiladas. Si los bebedores de aguardiente, son, en general, los más abyectos, eso se debe a que el borracho pobre que ha llegado a la última etapa, no tiene dinero sino para el aguardiente. Pero ¡cuántas veces no es el uso de las bebidas fermentadas, que se ha empezado a arrastrarle a su pérdida! Para comprender bien la acción social del alcohol, es necesario examinarla en sus diversos aspectos.

Cierto es que el cerebro humano es el portador de la civilización, pues que es el órgano del pensamiento, del sentimiento y de la voluntad, del alma, en una palabra. La civilización, depende, pues, del trabajo cerebral de las generaciones pasadas y actuales; y, por consiguiente, de las cualidades hereditarias y adquiridas en nuestros cerebros.

Pero la civilización misma reacciona por su parte, sobre estos génesis, y contiene, al mismo tiempo,

(1) Primera versión española, por Victor Delfino, M. S. A. Miembro correspondiente extranjero de la Real Academia de Medicina de Madrid. Miembro del Comité Ejecutivo de la «World's Prohibition Federation» de Londres, Asesor extranjero del «International Temperance Bureau» de Bruselas. Antigua Jefe Templiería, Colaborador de los «Anales Antialcohólicos» de París.

factores de progreso y de desarrollo superior mismo, al lado de factores de atraso y de degeneración. Una vez conocidos estos hechos, es deber de los que gobiernan los pueblos, desarrollar y fortalecer con todas sus fuerzas los primeros factores, conteniendo hasta el extremo a los segundos.

Hace cerca de veinticinco años que la ciencia ha descubierto cuanto sigue:

Como todos los seres vivos superiores, el individuo humano proviene de la fusión o conjugación de dos núcleos microscópicos, el de la célula paravital macho y el de la célula germinativa hembra. Desde que estos dos núcleos se conjugan, constituyen el embrión y empiezan, al multiplicarse y diferenciarse, a crecer a expensas de la sustancia del huevo (vitelo), o de los jugos maternos.

Reproducen así una combinación de energías y de formas de sus antepasados; y reservando una pequeña porción de células indiferenciales, que permanecen germinativas, para asegurar la conservación de la especie, pasan por una serie de transformaciones, y del desarrollo del embrión y del niño para dar a ser el hombre o la mujer, según el modo de transformación que sufre la provisión de células indiferenciales (huevo para el ovario, zoospermios para el testículo). Así se reproduce el ciclo de las generaciones. Debe notarse que todas las energías del individuo llamadas hereditarias, las que determinan todas las grandezas de su forma y de su vida, están contenidas en los dos núcleos conjugados. En efecto, aun cuando el microscopio nucleol macho no es mayor que el nucleol hembra, y que privado de todo vitelo con el cuerpo paterno, está sometido hasta después del nacimiento del niño tan sólo a las influencias maternales y es enteramente alimentado por la madre, imprime al individuo, en término medio, tantos caracteres de los ascendientes paternos cuanto de los maternos.

En lugar de tener en cuenta estos grandes hechos indiscutibles, se comienza en desnaturalizarlos, sea mediante historias, sea por medio de hipótesis infundadas, tan es cierto que el hombre busca la ilusión.

¿Qué nos enseñan las leyes de la herencia, estudiada así a la luz de la evolución natural de las especies, y qué nos ha enseñado la selección artificial?

Nuestros gérmenes no mueren cuando se conjugan. Nuestros descendientes continúan nuestra vida. Todos los órganos de nuestro cuerpo, comprendido el cerebro y su vida (nuestra alma), están comprendidos en potencia o energía, en los dos núcleos germinativos conjugados de que hemos salido. Sometidos a las condiciones normales y predefinidas del desarrollo, el embrión que de ello resulta, suministrará una nueva combinación determinada de sustancias y funciones de la línea paterna y de la línea materna, según el tipo de la especie. Las diferencias entre los hermanos y las hermanas provienen de que los diferentes núcleos de la provisión de las células germinativas contienen, cada uno de ellos, energías atómicas ancestrales, muy diversamente atribuidas, y de que, además, el núcleo paterno y el materno son desiguales en su poder, dominando ora el uno, ora el otro, en el producto común.

Dos núcleos conjugados bien nutridos y experimentando un desarrollo normal, forman poco a poco un individuo, es decir, una combinación nueva de los caracteres de los ascendientes. Esta combinación de energías constituye lo que es el hombre en el individuo, la raza y la civilización. De esta manera se explican los rasgos ancestrales, tan sorprendentes, que se ven aparecer en el curso de la vida de cada uno, aún en la vejez.

Pero, este orden de hechos no debe dejarnos perder de vista individual, que se coordinan con ellos, combinándose con su expansión natural predeterminada. Según las influencias que experimentan los órganos del individuo, según su género de actividad, pueden desarrollarse o atrofiarse, modificarse, fortalecerse o gastarse, a una vida y sus órganos se fortalecen o debilitan y se marchitan por la inactividad; esta es una ley general. Las acciones y reacciones desarrollan y forman los organismos vivos, impulsándolos hacia su evolución ascendente. Pero las actividades de lo que no es el órgano germinativo, no parece que puedan engendrar directamente nuevas complejiones hereditarias en los gérmenes; esto parece, a lo menos, evidente y comprobado por los hechos. A lo más, pueden fortalecer el organismo, y por lo mismo, a los órganos sexuales.

Dr. Augusto Forel.

Antico Profesor de Polimetría de la Universidad de Zürich, ex Profesor del Asilo de los Locos de la misma ciudad. Jefe-Templar internacional.

## El Vegetariano como debe ser para abolir la embriaguez

Sabido es que la embriaguez es el resultado de la acumulación de una cantidad más o menos de alcohol (absorbida por el individuo) en estado de fermentación, de cuya evolución proviene el cambio del hombre de estado natural a un estado irracional.

Analizando filosóficamente tenemos que si aquel hombre bebió supongamos dos litros de alcohol, es por qué el calor de su cuerpo podía resistirlo. Es más, los reclamaba, los exigía porque su cuerpo, debido a la cantidad de materias efervescentes ingeridas por aquel hombre, en su desajuno, comida o cena, provocaron la irritación de la sangre convirtiéndola en una fuerza parecida al fuego; cuyo calor empuja al hombre a otra fuerza que es el alcohol.

El hombre al sentirse abrasado empieza por tomar las primeras copas, que a su juicio le proporcionan gran alivio; puesto que le sucede lo mismo que ocurre con una hornalla, que si le agregamos carbón, al principio parece extinguirse; pero luego con el contacto va encoendiéndose paulatinamente hasta convertirse en mayor fuerza.

Del mismo modo aquel hombre al poco rato de haber ingerido las primeras copas, estas empiezan a fermentar en contacto con la primera fuerza que es la sangre, aumentando el calor del hombre y de consiguiente la necesidad de ingerir alcohol es más grande; pues siendo mayor la fuerza del hervor, es preciso sea mayor la cantidad a calmarla por lo que dobla o triplica el número de copas hasta que las dos fuerzas en pugna explotan

produciéndose entonces la embriaguez y con ella la cantidad de aquel hombre. Le ahí que el sistema "vegetariano" sea el único factor para exterminar la embriaguez; puesto que es el único sistema que no causa irritación alguna. Los alimentos que dicho régimen aconseja, no producen ninguna materia extraña en el cuerpo del hombre puesto que todos son puros y debido a dicha pureza, aunque el hombre coma mucho más de lo que debería, jamás puede experimentar fermentación alguna puesto que su cuerpo carece de dichas materias y no existiendo fermentación, no existe la sed, resultando innecesaria la bebida y mucho más el alcohol puesto que aquel cuerpo no lo resiste por falta de combustible, del mismo modo que todo carbón bebado en una hornalla no prenderá, si antes se le provee de materia inflamable o fuego. El más indicado para abolir una gran parte de la embriaguez, sin ningún sacrificio pecuniario, es el Gobierno, implantado el régimen "Naturista" en todas sus dependencias como son: Cuarteles, Cárceles, Hospitales, Asilos etc. Si así lo hiciera pronto notaría un gran cambio en los primeros por la disminución de soldados borrachos; pues con el régimen de alimentación, ellos mismos rechazarían toda clase de alcohol. Respeto a los presos, les vería en un estado de ánimo muy diferente y una vez en libertad, rechazarían por completo la bebida alcohólica causa principal de sus delitos. En los Hospitales la supresión completa de la carne, aparte del bien que aportaría en los cuerpos de los pobres enfermos se notaría una gran economía; puesto que la mayoría de los enfermos sanarían mucho antes de lo que actualmente lo hacen con el régimen que siguen de la carne. Pero donde su obra daría mayor grado de beneficios, es en los asilos donde se cobija a tanta niñez, esos planteles para la nueva generación. Si a estos niños se les acostumbrara al régimen "naturista", subirían llenos de amor; pero exentos de pasiones. Se formarían con carácter tranquilo, clara inteligencia, dominio de sí mismos; puesto que se verían libres de los arrebatos que ocasionan las excitaciones nerviosas, cuyas excitaciones nadie lo ignora, son producidas por los alimentos excitantes con que la mayoría de la humanidad actual desgraciadamente se alimenta, ocupando el primer sitio entre todas, la carne.

No serían menores los beneficios que el régimen "vegetariano" aportaría, a los pobres aislados al "Manicomio"; pues tengo la firme convicción que muchos de ellos curarían de su demencia con solo el cambio de régimen alimenticio.

Hipatia.

## La cultura del cuerpo

La idea de la perfección del hombre deja mucho de haber llegado a su desarrollo práctico y positivo.

Las abstracciones han dominado la simplicidad de los actos, y la mayoría de los llamados "regeneradores" desechan inconscientemente la cultura de sus propios cuerpos.

Nadie negará que la higiene y el desarrollo físico son los principales factores de la nueva vida social, la

cual facilitará al hombre abundantes gozes y colocará a la humanidad en su verdadero estado progresivo y libre.

Si nos temer de equivocarnos, podemos decir que el setenta y cinco por ciento de los mortales se hallan en un estado tal de degeneración física que bien podríamos clasificarlos en el número de enfermos o desequilibrados de la vida.

Si todos los que se llaman "amantes de la libertad" empezaran por emanciparse ellos mismos por su esclavitud personal, aboliendo sus propios vicios y debilidades, despojándose de todo convencionalismo y cambiando las costumbres actuales, las ideas libres darían un gran paso hacia la emancipación.

Pensar que el hombre puede llegar a su perfección y felicidad con solo libertarse de la tiranía política, económica o religiosa, es el colmo de la más deplorable cándidez.

Hay que ocuparse también de la tiranía que nuestros antepasados legaron a nuestros cuerpos, causada por el abandono higiénico y las erróneas costumbres de alimentación, vestido, habitación, etc., las cuales nos esclavizan tanto como cualquier brutal policía o explotador burgués.

Para que un cuerpo goce de toda la salud y libertad debe estar rodeado de aire puro y abundante, habitando lugares ventilados y alejándose siempre de la atmósfera corrompida y viciada. Debese nutrir el estómago de alimentos sanos y simples, sin abusar de las sustancias fuertes e indigeribles, procurando evitar los excesos en las comidas, que a la corta o a la larga acaban por descomponer el cuerpo y producen toda clase de enfermedades.

El baño tiene incalculable valor en la conservación del cuerpo, limpiando todas las morbosidades de la piel, dando vigor al organismo y haciendo la vida más agradable.

También los ejercicios físicos ayudan a renovar la vitalidad del cuerpo, estimulando la digestión y fortaleciendo las funciones cerebrales.

La simplicidad en el vestir no debe desdeñarse (particularmente las mujeres), prefiriéndose a los engorrosos trajes de moda los prácticos y sencillos vestidos ordinarios, desechando los corrompidos corses y los calzados estrechos, que torturan el organismo y son causa de muchos sufrimientos y enfermedades.

El alcohol debería ser en los actuales tiempos como un signo de estupidez e ignorancia, usado por los primitivos seres como un estimulante para sus exaltaciones religiosas y sus luchas bélicas y salvajes, puesto que a más de arruinar el organismo es causa de las perturbaciones mentales, rebajando al individuo a la inferioridad física e intelectual y perdiendo la dignidad de verdadero hombre.

Con el simple y sano método de vida que hemos expuesto anteriormente, la humanidad progresaría rápidamente, ganando en mentalidad y transformándose gradualmente hacia el hombre ideal, el cual muchos ensalzan y elevan en sus fantásticos ensueños de libertad, y que en la práctica son impotentes para llegar a creerlo y

personificarlo en sus propios cuerpos.

Para terminar, queremos advertir a todos aquellos que no crean realizable nuestra cultura del cuerpo bajo las presentes condiciones económicas, que la voluntad del hombre puede más que todas las esclavitudes. Y en caso de hallarse muchos obreros en condiciones extremadamente miserables, lo único que les toca hacer es rebelarse y luchar para que las condiciones económicas cambien y puedan sus cuerpos desenvolverse de acuerdo con las leyes de Natura.

Dr. Freeman.

## UN DIPLOMA

Carta del doctor Fernando Ros. 116

Señor Antonio Valeta. — Montevideo. — Distinguido señor:

Contestando a su última debo manifestarle que dada la valiosa e interesante cooperación prestada por la "Liga Popular Antialcohólica del Uruguay", y su digno presidente, se le ha concedido un diploma, el cual se le remitirá en su oportunidad, por no estar terminada su impresión, así como el folleto memoria.

Me es grato pensar recibo y agradecer su interesante obra sobre botánica, felicitándolo por la utilidad de su enseñanza, así como por la fecunda labor a que dedica sus actividades intelectuales.

Lo saluda con la consideración más distinguida.

Su atento y S. S. S.

F. Roselló.

Buenos Aires, Octubre 13 de 1918.  
NOTA.—El diploma le otorga la comisión oficial del Congreso Americano de Bibliografía e Historia que se ha realizado en Buenos Aires con motivo del Centenario Argentino.

## Humanidad moribunda

El hombre está degenerando; la raza va en descenso. Los vicios y las malas costumbres son sus causas. El remedio está en volver a la Naturaleza, como bien lo decía el sabio Rousseau; pero la humanidad no quiere retroceder a la época del salvajismo... aunque el verdadero lo estamos presenciando ahora.

Se prefiere la vida actual, que se llama civilizada; la vida vertiginosa, inquietada, enferma y media loca. La vida de la ciudad, donde a cada paso tropezamos con tuertos, rengos, mancos, idiotas, borrachos, malhechores, criminales, ladrones, pederastas, atormentados, tuberculosos, anémicos, tristes, risueños desenfrenados, calvos, sin dientes, con chimenas en la boca, y lo que es más, con hipocritas desdichados!!

Es un menaje indescifrable, incolegible. Sólo la vida natural, la higiene naturista, el cambio de régimen alimenticio y el destierro de todos los vicios degradados, pueden salvar a la humanidad. Nada harán las reformas sociales si la sociedad sigue hundida en el fango de la corrupción y del pillaje; nada harán las medidas sanitarias que se ponen en práctica erróneamente sino combatimos la verdadera causa del mal. Así como las cosechas se pierden a falta de agua, el organismo humano se apeseta por no lavarse como se necesita.

El remedio está en volver a la Naturaleza; la degeneración continuará dominando al mundo mientras no pongáis en práctica la sobriedad y la templanza bien entendidas.

Antonio Valeta.

## Los frutos de nuestra prédica

Lo que escribe un niño de ocho años

A MI PRIMO JOSÉ A. MOREIRA

Era en una hermosa mañana primaveral del mes de Octubre. A las cinco desperté oyendo las dia-

nas del Regimiento de Blandengues, el éntico armonioso de los pajaritos, salí al balcón, extendiendo la vista hacia el este a contemplar al sol que nos brinda tras la aurora rayos dorados y llenos de promesas en un día divino.

El amanecer así espléndido invitaba a realizar un programa amplio de expansiones, y como era día domingo surgió la idea de realizar una excursión por las cercanías del Hipódromo donde existen coposos árboles que encantan con su presencia y donde abundan los pajaritos que deleitan con sus cánticos. Así que expuse mi proyecto a mis amados padres, y obtuve también su consentimiento para invitar a varios amigos. Al hacer la invitación que aceptaron todos complacidos no faltó quien propusiera almorzar en el campo y que se llevara como esencial elemento gastronómico el asado y el vino.

Yo propuse que en ese día por lo menos, debíamos disfrutar todos como buenos amigos del hermoso atractivo del día espléndido en la mayor cordialidad, y que para tal efecto nuestro almuerzo fuera constituido con elementos naturales y que el digestivo no fuera ninguna bebida alcohólica, porque había leído en obras del Sr. Valeta que todo producto que contuviese alcohol era perjudicial a la vida del hombre, y que el alcoholismo es uno de los graves males que quejan a la humanidad. Que en consecuencias, creía conveniente guiarnos por la prédica del gran maestro, y más aún, de pasar un día al aire libre no debían contribuir otros factores que los que nos brinda la madre naturaleza.

La idea fué aceptada en general y entonces dispusimos llevar un esquinero vegetariano, llevar nuestros morrales con productos naturales, varias botellas de... agua y a divertidos contemplando esa grandiosidad de la creación infinita, a respirar ese vivificador oxígeno entre los árboles, y provistos de pelotas nos entregamos a toda clase de diversiones, mientras nos preparaba el exquisito almuerzo que más tarde saboreábamos en medio de las satisfacciones de todos, convencidos de que para disfrutar de los encantos de la vida debemos estar siempre de acuerdo con la naturaleza y jamás emplear factores contrarios que conducen al camino del agotamiento de la raza.

Al caer el día nos retirábamos satisfechos a nuestras casas en la mayor armonía de buenos amigos y guardando un recuerdo perdurable, de aquel hermoso día pasado.

Juan Angel Cabrera.

Montevideo.

## El alcoholismo

En algunos casos, la enfermedad del estómago es más grave y predomina sobre los demás accidentes alcohólicos, pero en general es sólo su compañera y la denunciadora del vicio que se trata de curar.

Del estómago el alcohol va al hígado, y aquí comienzan sus fechorías más graves.

El hígado es uno de los órganos más importantes. Su funcionamiento normal es indispensable para la salud por lo delicado y complejo. Segregando la bilis ayuda a la digestión y arroja en el intestino, para ser eliminada, gran cantidad de residuos inútiles y dañosos. Además, almacena y elabora el azúcar que necesitan nuestras células para nutrirse, de modo que si esta función anda mal, todas las células sufren. Y por último, destruye muchos venenos que son producidos durante la digestión y que si no fueran destruidos envenenarían la sangre. No me ocupo de otra función importantísima que tiene, por lo complicada y oscura.

Pues bien, el alcohol, del aparato digestivo pasa al hígado, lo irrita, lo destruye lentamente, y el resultado

es que la bilis deja de producirse, el azúcar se elabora cada vez peor y los venenos pasan cómodamente a la sangre.

Echando a perder el hígado después de haber hecho igual cosa con el estómago, el alcohol ha forzado la segunda fortaleza y el ataque es decisivo, pues tiene por aliados una alimentación insuficiente, una nutrición viciosa y todos los venenos y todos los microbios que quieren pasar del aparato digestivo a la sangre.

En algunos casos, el sufrimiento del hígado llega a su grado extremo antes que el de los otros órganos. No hay sala de hospital sin uno de esos desgraciados, cuyos vientres enormes, llenos de agua, los convierten en cubas ambulantes. Después de dos o tres años de enfermedad, si el menor contagio no se enorgaña antes de año, van a parar al sepulcro.

Pero, sin que el hígado se enferme hasta este punto, fácil es comprender que su funcionamiento comprometido es una amenaza constante y una causa más de decadencia vital.

Al salir del hígado, el alcohol va a la sangre, que lo lleva al cerebro, donde es retenido en gran parte. Teniendo en cuenta esto y la admirable delicadeza del cerebro, que es la obra más complicada de la naturaleza y además el órgano más sensible a los efectos del alcohol, comprenderéis fácilmente que éstos deben ser en él prececos y graves.

El sueño del alcoholista se hace agitado y no descansa; luego aparecen pesadillas cada vez más intensas, hasta dar una ilusión de realidad, y, entretanto, la inteligencia se embota, las cualidades nobles se van borrando una por una. Como un edificio abandonado que la intemperie roe piedra a piedra y que invade lentamente la maleza, el alcoholista se convierte en una ruina, material y moralmente, y el signo de esta última es, a la vez que el decaimiento de la inteligencia y las pesadillas nocturnas, la pérdida paulatina de las emociones afectivas más elementales. El amor a la familia desaparece, aborrazado por un egoísmo cada vez más absoluto, y un egoísmo que sólo tiene por objeto satisfacciones inferiores. La voluntad decae igualmente, y los actos se reducen a impulsiones sin freno. La solidaridad humana, la dignidad, la noción de responsabilidad misma se convierten para él en palabras sin sentido.

La cárcel está próxima y también el manicomio.

Insensiblemente, a veces después de años de vicio, las pesadillas nocturnas se convierten en alucinaciones que persisten cuando el individuo está despierto. Animales y monstruos de todas clases, principalmente ratones y serpientes, lo persiguen y lo atacan.

Otras veces, en vez de pesadillas, el alcoholista tiene sueños profesionales en que se repiten todos los incidentes del trabajo y del día y hasta las discusiones que tuviera, y esto constantemente, todas las noches. Podéis comprender lo que reparará un sueño semejante, que reproduce la sensación de todas las fatigas sufridas durante el día. Y cuando estos sueños llegan a tener la vivacidad de la alucinación y persisten en la inteligencia aún despierta, se llega al delirio alcohólico.

En otros casos, en vez de este delirio alcohólico, que cura con la simple supresión de la causa, aparece el "delirium tremens", llamado así, no por lo tremendo, sino por lo tembloroso, pues hay una manifestación común a todos los accidentes alcohólicos: el temblor. El delirium tremens es mucho más grave, con frecuencia mortal. Es el delirio alcohólico en su grado extremo y trágico. Poco a poco o bruscamente aparecen alucinaciones de la vista, que llevan a un estado de terror supremo, y el alcoholista, incapaz en su inconsciencia de sus propios espantos que lo persiguen y atacan, huye, grita, se arroja por la ventana o atropella y mata al que urge su remedio.

En otros casos, el delirio es menos

dramático, reducido a temores de envenenamiento que le impiden alimentarse, a alucinaciones profesionales con palabras incesante e incoherente.

Augusto Bunge.

## LOS NIÑOS

Los niños son como el sol; por donde quiera que penetran llevan la irradiación de la luz.

El sol ilumina la naturaleza; los niños iluminan el hogar.

Donde quiera que se presente un niño expende una ansiosa que saluda al día; o el niño al porvenir.

Los niños son brisas de primavera impregnadas de perfumes.

Los niños son diáfanas y blancas nubes que transportan al cielo.

Son los ángeles de amor que alegran la tierra.

Su candorosa sonrisa, su estrepitoso algarazca, forman el himno constante de la inocencia que se eleva al cielo de la familia.

Tristes o alegres, sentimos una dulce tranquilidad al contacto de esas criaturas adorables.

Los niños son tiernos mensajeros de esperanzas sublimes.

En los semblantes suavemente rosados siempre irradia una promesa.

Goethe.

## Congreso naturista

Se hallan muy adelantados los trabajos sobre la organización del próximo "Congreso naturista Americano".

En breve se formará un "Comité organizador que se encargará de presentar las bases y los temas a tratarse.

Se han recibido varias adhesiones de la República Argentina y del Paraguay.

## Velada de la "Liga Uruguaya contra el alcoholismo"

Resultó un verdadero acontecimiento la velada realizada por el Comité de Damas que representan a la Liga Antialcohólica Pro-Madres, en el espacio salón del Biógrafo Selecto.

Abrió el acto el doctor Atilio Narancio, quien, con fácil oratoria disertó sobre "El terrible veneno", drama que esa noche fué representado por medio de la tela ante un numeroso y excelente público que aplaudió calurosamente al doctor Narancio y a la espléndida cinta.

## Nuevo campo para ejercicios físicos

Acaba de fundarse la plaza de ejercicios físicos número 4, en un pintoresco lugar de Piedras Blancas.

La noble iniciativa débese al señor José Battle y Ordóñez.

Obras de esta naturaleza son las que hacen mucha falta en nuestra ciudad. El día que la gimnasia y la higiene pública y privada hayan llegado al grado necesario, los enfermos serán los menos y nosotros habremos triunfado con nuestra prédica naturista...

## La belleza femenina en relacion con la alimentación

(Continuación)

Quando apartéis con horror de vuestros labios los trozos sangrientos de carnes, que tanto gustan nuestras modernas sociedades, quizá por una ley atávica de las épocas antropopélicas, cuya historia pone de relieve el triste espectáculo histórico de la humanidad, veréis renacer una vida más bella, más gloriosa, porque seréis más sanas, por lo tanto más bellas. Para adquirir las formas clásicas de talle y de esbelta, es neces-

rio no recargar vuestro organismo con grasas y a la vez es necesario evitar la faena excesiva, que es tan pesada como la primera, para todo eso es menester realizar ejercicios higiénicos, y que no sean violentos, los que dejarían marcadas tendencias de la hipertrofia de los músculos, que acarían un uso excesivo de esos órganos y por lo tanto deforman y entorpecen las líneas demarcadas por los canones de la estética.

Para mejor información de nuestras lectoras, a fin de señalar una ruta al régimen higiénico que proclamamos para mejor a las condiciones físicas, y provocar al organismo una tendencia más marcada a la belleza ideal, vamos a resumir lo expuesto y dejar así más aclarado nuestro pensamiento y nuestro criterio científico:

a) Suprimir la alimentación de toda clase de carne, — esta supresión se hace lentamente, a fin de no provocar alteraciones funcionales — de bebidas excitantes (alcohol, té, café), y los purgantes.

b) Supresión de trajes que provoquen alteración en la circulación de la sangre, del corsé, zapatos estrechos, etc.

c) Utilizar el agua caliente y fría, para provocar en la piel una normal y uniforme función; la primera se usa para despegar la periferia de la piel de todas las sustancias acretas alojadas por la desasimilación de la sangre; y la segunda empleada en abluciones ligeras acompañadas con ejercicios masajes, para tonificar la piel y deshechar las molestias neurárgicas, y anular toda tendencia reumática articular.

d) Ni vivir alejada del aire y del sol, porque esos dos factores remueven en los pulmones, vías gástricas e intestinales los medios depuradores y tónicos, que mejoran la respiración y la digestión.

Todas esas medidas higiénicas, bastan para provocar una reacción orgánica, y colocar en la frente de nuestras bellas, el sello de belleza clásica, la que hoy se olvida en manos de los cosméticos, que mutilan los rostros y martirizan el alma femenina, ante la rebeldía de sus organismos a los medios artificiales, que después de una fugaz belleza, dejan las tristes huellas de una vejez a los cuatro lustros.

Sed frugales y seréis bellas, hermosas hebras y así os llamarán otra vez los dioses, para esparcir sus colores en el olímpo.

## CINCO AFORISMOS DE REGIMEN

Quando para activar el parto, ó de remediar algo de inercia uterina, a la parturiente se le da una taza de café, sueló nacer el niño con fenómenos eclámsicos.

Quando la madre ó la nodriza, toma té ó café, en el niño lactante se presentan fenómenos de neurosismo (estornudo, hipo crisis de llanto, contracturas, etc.) que, en caso de enfermedad, pasan a ser de meningismo.

Una bárbara costumbre de diluirles a los niños lactantes la leche de cabra en té "muy clarito", ha matado muchos niños, por lo menos en España, por ataques de eclámsia ó el síndrome del meningismo.

La costumbre de dar café con leche a los niños y adolescentes ha creado en todos las naciones inmenso plantel de neuróticos y de histéricos.

En los estreñidos, la postura ancestral de hacer deposiciones en el suelo es mucho más favorable a su salud que la posición sentada, pues ésta inicia y acentúa estasis venenosas en la pequeña pelvis.

Dr. Velázquez de Castro.



# SANATORIO ALVARIZA

SISTEM 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 fol eto  
LA CURA NATURAL

# HARINAS FRESCAS

DE LEGUMBRES Y CEREALES  
DE FABRICACION NACIONAL

SIMIL. CAFÉ MALTA,  
JUGO DE UVA, MIEL.

CERFO LARGO, 1199

Teléfono: LA URUGUAYA, 1146 (Cordón)



# Jugo de Uva "TRAPICHE"

SIN FERMENTAR Y SIN ALCOHOL

IMPACTACCIONES: LÓPEZ Y CIA

ES UN VERDADERO TONICO

MISIONES NÚMERO 1600

MONTEVIDEO

CASA AMARILLA

MUEBLERÍA Y TAPICERÍA

CALLE SAN JOSÉ NÚMERO 515 (MONTEVIDEO)

Si necesita muebles, es conveniente que visite esta casa y pida precios.

GABRIEL M. CABALLERO

# 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 SUIPACHA, 732. — BUENOS AIRES

# 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	\$ 0.20
" " en cajas de seis panes	" 1.20
Biscocchos " "	" 0.55
Biscocchos " con anís en cajas	" 0.90
Grisinas " "	" 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 1¼ kilo	" 0.30
Festinas extra surtidas " "	" 0.30
Fideos extra surtid. completo " "	" 0.30
Vino anti-diabético caja de 12 botellas de 1 litro	" 30.00

UNICOS IMPORTADORES GALIMBERTI Y CIA.

CALLE PARAGUAY 1327. — MONTEVIDEO.

# JUAN PELUFO ALMACEN DE LA AGRICULTURA

CASA FUNDADA EN 1878

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

AGRACIADA, 251 esq COLUMBIA (Frente al Palacio Legislativo)

Teléfono: LA URUGUAYA, 19 (Aguada). MONTEVIDEO

# Luis M. Laurito

REMATADOR PUBLICO

MISIONES, 1444

EJIDO, 940

CASA PARTICULAR

# SALUTARIS

La mejor bebida sin alcohol

**CAMPAGNETTE**—Bebida espumante sin alcohol. Se recomienda su uso en las comidas. Sanos y enfermos deben beberlo.

LABORATORIO DE ANALISIS QUIMICOS Y MICROSCOPICOS de los doctores Schoera y Capella. Certif. como que las marcas Salutaris y Campagnette en las botellas de esta bebida no contienen alcohol ni en sus ingredientes. Analizado en su laboratorio en A. C. B. el 25 de Octubre 1915. José Schoera, Capella R. etc.



ESTERILIZACION RELATIVAS DE ANALISIS DE LAS BOTTAS. Los licores, bebidas y Espumantes marca SALUTARIS analizados en la Oficina no contienen alcohol ni en sus ingredientes. Analizado en su laboratorio en A. C. B. el 25 de Octubre 1915. José Schoera, Capella R. etc.

EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE ANALISIS MUNICIPAL CERTIFICA que la muestra rotulada «SALUTARIS» no contiene sustancias antisépticas ni sacarina, y se encuentra en las condiciones reglamentarias. Montevideo, 16 N. viembre 1915. El Director: A. Peluffo.

Certifico, haber probado los Licores sin alcohol y Refrescos Campagnette, marca SALUTARIS, encontrándolos excelentes. Por sus condiciones higiénicas y como bebidas SUPLENTORIAS creo que prestan efectos benéficos a la causa antialcohólica, por lo que me apresuro a testimoniarlo por el presente. A fin de que los Srs. Grent, Puccio y Badi, importadores, puedan hacer de este certificado el uso que mas con venga.—Dr. Atilio Naranjo.

Las bebidas que en los nombres de Campagnette, Espumante y Licores marca SALUTARIS, que en ven a la casa Genta, Puccio y Badi y que el análisis demuestra no poseen alcohol ni materia nociva alguna, merecen recomendarse como substancias útiles para el consumo.—Dr. Joaquín de Salazar.

Certifico que he tenido oportuno dar de probar los Licores y Refrescos, marca «SALUTARIS», en contra de los de muy buenas condiciones. Como bebidas SUPLENTORIAS creo que pueden servir con grandes ventajas a las bebidas alcoholizadas de uso corriente, por lo que me complace en certificarlo, para que la importación pueda hacer de este documento el uso que consideren oportuno. B. BENEFICIO 50 181.—Dr. Miguel Becerra de Bengoa.

Pídanse en los cafés y almacenes.—Depósito: Uruguay esquinilla YI.—Teléfono: La Uruguaya, 1440 (Cordón).

# "El Naturismo en el Hogar"

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)—Emisiones 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 de la infancia.—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 de 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 córs (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 vegetarismo (Con grabados).—Crímenes 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 científica y completa. La 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 de HIGIENE Y SALUD.

Centro de enseñanza Naturista  
**«HIGIENE Y SALUD»**

Premiado en el certamen Internacional Panamá Pacífico

DIRECTOR: ANTONIO VALETA

**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 convenientes al mencionar el aviso de Fisicultura, su propietario Sr. Arturo Cabrera hará á los lectores un 20 o/o de rebaja

**Verba - 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 VEND EN LAS LIBRERÍAS

**Peuro Silva y Armas**

CIRUJANO D NTISTA

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, PODRE-  
 MOS AGREGAR: «DIME QUE  
 ACEITE CONSUMES Y TE DIRÉ  
 COMO SE ENCUENTRA VUESTRO  
 ESTÓMAGO». **EL ACEITE**

**BAU**

ES EL PRODUCTO MÁS EX-  
 QUISITO QUE DEBEN USAR LOS  
 QUE DESEAN VERSE LIBRES DE  
 AFECIONES ESTOMACALES É  
 INTESTINALES ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

==== **ES UN ACEITE PURO DE OLIVA** ====

Unicos Importadores: **GALIMBERTI & Cia** **MONTEVIDEO**