

## A luchar! . . .

A los valientes paladines del "Centro Natura"

Vivir es batallar dice el poeta  
Y es oración de una bondad materna  
Grandiosa y fulgurante, que sujeta  
El hombre en vida... á la existencia eterna.

Hay que levantar sin miedo la bandera  
Y con ella marchar á la ventura;  
Hay que hacer de la idea una trincherá  
Dó luches con tesón "Centro Natura". . .

No hay que detenerse en el camino  
Aunque tu sientas muy pérfidos rumores. . .  
Cruza sin pensar en tu destino  
Que al fin de la jornada están las flores.

Arriba pues, y en las alturas  
Mantengámonos viril, entusiastamente. . .  
¡Adelante con fe "Centro Natura"! . . .  
Valientes luchadores. . . ¡adelante!! . . .  
Mayo 1903. *Ecapid.*

## Decadencia

La muerte avanza, el dolor se apodera de los seres humanos y los despedaza; la ruina física de los hombres sigue su marcha destructora, y estos se cruzan de brazos ante tan grande enigma que concluirá con la humana especie. A nadie se le ocurre oponer resistencia á ese mortal enemigo, nadie busca el modo de huir de sus garras sangrientas; todos esperan su llegada, quizás en la creencia de un castigo divino, y, como buenos cristianos reciben estoicamente su abrazo doloroso que los mata.

Solo de cuando en cuando se oyen alaridos de protesta, y esto sucede cuando los tentáculos de ese pulpo gigantesco se apodera de algún ser al cual se estima.... Nada más....

No se preocupa nadie de prever, de impedir el avance de tan maligno enemigo; aún se le dan fuerzas, se le prestan armas con la terquedad y la despreocupación de los hombres.

La mayoría espera que los sabios se encarguen de vencerlo, y que nos devuelvan la Dicha y la Salud. Pero sucede todo lo contrario, pues los sabios y los *investigadores* de la Ciencia, casi diría que son buenos *agentes* para la propagación de la Muerte. Con sus *SUEROS* y *VACUNAS* nos preparan á recibir sin protestas al enemigo vencedor, que se ensaña con los vencidos, gozando con su sarcástica risa de los estertores de sus víctimas.

La indiferencia es el fermento mayor y el mejor terreno para la germinación del dolor, y así vemos á montones los desdichados que sufren, y no hacen otra cosa que aumentar su martirio con su falta de

conocimiento de la vida, la cual á continuar de este modo no valdría la pena de vivirla.

Está á la vista de todos esa criminal modorra; todos vemos que los seres humanos no se preocupan de nada que pudiera beneficiarles; nó, la mayoría contribuye con la falta absoluta de tino, á cavarse la propia fosa, que guardará los despojos de los que fueron víctimas de su malvada ignorancia.

Cuando ocurre una calamidad endémica, vemos, con dolor, que todos se someten á inoculaciones absurdas y asquerosas, sin saber, sin darse cuenta del perjuicio que puede acarrearles ese virus—sea animal ó sea humano—y ahí tenemos los fatídicos resultados de que la población de Montevideo, al igual que los otros países donde se use la vacunación, el 90 por ciento de los habitantes están enfermos de tuberculosis, sífilis y otras dolencias más ó menos peligrosas, causadas por la preparación, ó debilitación de las fuerzas vitales, por medio de podres más ó menos puras, más ó menos malas.

Esto prueba: ó que los científicos están equivocados, ó que lo hacen de puro placer para medrar á espensas de la decadencia física de la humanidad. En ambos casos es un crimen colectivo cometido impunemente, el cual se debería castigar.

¿Debe esto continuar? ¿Debemos dejarnos arrastrar por la corriente mortal de la decadencia? ¡NO! Es forzosamente necesario darse cuenta de la situación, y despertar de ese letargo enervante en que yace el pueblo—la eterna víctima de todas las fatalidades—es necesario, como deber de hombres, tomar todas las medidas á nuestro alcance para contrarrestar los avances de la ruina corporal de los pueblos.

¿Cómo?—se preguntarán los excépticos.—¿Cómo podreis quitar las víctimas al dolor cuando lo ha invadido todo y es dueño de todos? Volviendo á la Naturaleza, se les responderá; no cometiendo atrocidades, dándose cuenta de la vida, saber distinguir lo malo de lo bueno y quedarse con lo mejor, que es todo lo contrario de lo actual. Se sabe que el tabaco es un veneno, y se fuma; se sabe que el alcohol mata, y se emborrachan, y así sucesivamente, hasta creerse que el hombre-rey de la Natura, ha nacido para sufrir y hacer sufrir á los demás.

Formemos Centros instructivos, hagamos que los despachos de drogas (almacenes y boticas queden desiertas, y veremos disminuir el porcentaje de la tisis, la sífilis y etc. Demos al pueblo enseñanza sana, hagámosle ver que es necesario dejar los vicios perniciosos de gozar matándose; influyamos para que el trabajo no sea el suicidio de los obreros, los cuáles encuentran en cada taller ó fábrica un calvario; formemos en cada barrio una agrupación, donde los vecinos tengan una biblioteca en que aprender; aparatos en que ejercitar sus músculos embrutecidos por la labor diaria, y útiles para la higiene, los cuáles no pueden adquirirse individual-

mente por falta de medios, en la mayoría de los casos. Hagamos esto y se verá, que á más del ahorro debido al no consumo de bebidas y tabacos, tendremos una población relativamente sana, capaz de dar ejemplos de bondad y saber para lo que sirve la Vida.

Marco Aurelio.

## Desde Holanda

(De La Revista Blanca, Madrid)

Uno de los puntos interesantes á conocer por los extranjeros, es el antialcoholismo y el vegetarianismo, que cuenta con muchos militantes entre nosotros. El mismo Domela Nienwenhuis ha llegado á arreglar su vida interior de esta manera desde hace veinte años, y lo que él practica sabe explicarlo, propagarlo y sembrarlo á su alrededor, á los que le quieren y estiman. Y esto hasta tal punto, que un condiscípulo con quien yo hablaba un día por segunda ó tercera vez, se quedaba completamente sorprendido de que un evolucionista pudiera dejar de ser un antialcoholista encarnizado. Y como él, existe una muchedumbre.

Conozco yo un cafetero, gerente de un local conocido de todo aquel que se ocupa algo, por poco que sea, de las cuestiones sindicales en Amsterdam, Vereengings Gebouw, Rozenstraat 125, que ha rechazado un vaso de agua antes de beberla de un recipiente destinado á las bebidas alcohólicas. No pude menos de reirme de este odio al alcohol; pero yo respeto al que no bebe, pues me acuerdo de que algunos camaradas de otros países hubieran podido hacer más propaganda, si no hubiesen tenido el vicio de la bebida.

Así es que puedo asegurar que en tres años que hace que estoy en Holanda no he visto todavía un camarada borracho. Jamás me he avergonzado de la compañía de ninguno, lo que no puedo decir lo mismo, bajo este punto de vista, de otros países donde he estado.

En lo que al vegetarianismo respecta, sucede lo mismo. Varios médicos y otros profesores de laboratorios han tratado desde hace largos años de convencer á sus contemporáneos de que el hombre para estar bueno y sano no necesita comer carne. La carne y las especias, según ellos, proceden de nuestros gustos civilizados, mientras que el uso razonablemente combinado de las legumbres basta para mantener la energía corporal.

Algunos de nuestros amigos lo han probado, y les ha ido bien; otros han sufrido en la prueba un cambio demasiado radical y han perdido algo. Por lo tanto, en mi opinión, esto es cuestión de temperamento, de carácter y de gusto, puesto que, en resumen, el número de los que se encuentran bien después de haber practicado el vegetarianismo, es grande.

Sin embargo, creo que los países del Sur son más favorecidos, bajo el punto de vista de frutas, que los países del Norte, á los que llegan tarde, en cantidad más mínima y de un sabor inferior. Y la fruta susceptible de ser renovada á voluntad, y con un sabor especial para cada clase y para cada variedad de especie, se cotiza muy bien entre los vegetarianos. Los mismos vegetarianos encuentran una relación

directa con la brutalidad humana hacia los animales; nuestro amigo y camarada Eliseo Reclus, vegetariano también desde hace varios lustros, atribuye nuestra falta de sentimientos hacia nuestros hermanos inferiores de raza, á nuestros instintos carnívoros. . . . .

Joseph Toulouse.

## A las mujeres

La que está enferma es porque lo quiere.  
Es más fácil prevenir que curar las dolencias físicas y morales.

Sabiendo que vosotras las mujeres sois la columna principal de la humanidad, como ha dicho Michelet, es forzosamente necesario fortificar más este pedestal que se derrumba, pues en él descansa nuestra vida y nuestro bienestar. Así que, si una mujer es enferma, de más ó menos gravedad, seguros estamos que nuestra prole, nuestros hijos, heredarán sus achaques, aún en mayor grado por la fatal ley de herencia que no perdona á nadie.

Conocemos íntimamente un sin fin de preocupaciones, mentiras, inmoralidades, decadencias, desgracias y malestares de todo género, y sabemos que todas esas fatalidades son debidas á la *ignorancia* gran parte, y á la vida *antinatural* el resto; resultando que por falta de conocimientos prácticos se sufre y se muere, sin saber por qué—ó porque se quiere—mientras que con una vida más acercada á la Naturaleza, con el estudio de todas las dolencias, se pueden no solo curar los malestares que arruinan el cuerpo y traen la negra miseria en el hogar, sino que se preven las enfermedades que vendrán, cometiendo tal ó cual desarreglo en la vida doméstica.

Forzoso es decirlo; en esta ciudad día á día aumenta el número de médicos, y los establecimientos sanitarios van en auge al mismo tiempo que crecen las enfermedades y los enfermos.

¿A qué se debe esto? "A la vida desarreglada y antinatural que se lleva"—nos contesta la razón,—y á que los estudios de los médicos—que es un comercio—no llegan al punto primordial; "el porqué se está enfermo", por lo cual creemos que se está en lo cierto, en cuanto se vé que nadie tiene conocimientos de higiene—física y moral—nadie sabe lo que se hace, ni por que lo hace. Y ahí tenemos que las mujeres, en su mayoría, (por no decir en la totalidad) son víctimas del histerismo, cuando no de la tuberculosis, que es la consecuencia directa de los desarreglos corporales. Se enferman el cerebro con lecturas extravagantes y se mueren por el descuido voluntario del cuerpo.

Comprendiendo todo esto, quisieramos ser benéficos—por egoísmo y espíritu de conservación—á esa mitad de la humanidad; quisieramos hacerles ver, comprender, que no han sido creadas para vivir llenas de sufrimientos. Su misión en el mundo no es la de servir de placer á unos y de estorbo á otros, quisieramos que se dieran cuenta exacta del porqué de la Vida, y cuales son sus funciones en el mecanismo humano, y hacemos votos fervientes para que todas las mujeres que lean estas líneas se den cuenta de las verdades y tengan á bien preocuparse de sí mismas, para poder gozar de la dicha de vivir y poder darnos frutos hermosos y sanos cual árbol encantado del paraíso terrestre.

d'Hamón Solente

Explicado lo que antecede os invitamos—señora ó señorita—á estudiar el *Vegetarianismo* y el método *Natural de Vida*, en la convicción que hallaréis un alivio á vuestros dolores, presentes y futuros; es la única Ciencia que, económica y prácticamente dá buenos resultados, debido á los medios naturales que se emplean: **Agua, Calor, Aire y Luz.**

El *Centro Natura* pone todo lo que posee á disposición de las mujeres que desearán estudiar nuestras teorías, curarse, ó precaverse de las enfermedades; advirtiéndole que nuestro sistema no necesita las exploraciones locales, tan desagradables á personas de ese sexo, pues se uniforman todas las dolencias en una sola causa: *la presencia de substancias extrañas en el organismo*, y trata por medio de la Hidroterapia la eliminación de esas substancias, ingeridas en el cuerpo, ya por el alimento ya por otras causas.

## De nuestras lecturas

Viendo la inteligencia y cuidado que el hombre emplea en la selección y mejora de los animales, causa extrañeza el olvido en que incurre respecto de su propia especie.

Descubre claramente que en aquéllos las buenas ó malas cualidades pasan de una á otra generación, mediante la transmisión hereditaria, y obra habitualmente como si no le fuesen aplicables las mismas leyes; como si el perfeccionamiento de la raza humana fuese cosa puramente accidental.

¿Cuándo, pues, aprenderá el hombre que no es el rey de la naturaleza sino en virtud del juego de las leyes naturales? ¿Cuándo se persuadirá que por el estudio de estas leyes y conformándose deliberadamente á sus datos, puede conocer completamente su propio destino?

*Mandsley*—«El Crimen y la Locura»

En cuanto á la composición antropológica de la muchedumbre, hay que tener en cuenta que puede ser funesta, en sus efectos, no solo la presencia en ella de verdaderos delincuentes, sino también la de aquellos que aún siendo honestos, no tienen, por constitución orgánica, más que una débil repugnancia por la sangre y no se impresionan viéndola derramar.

Muchos de éstos, en un ambiente honrado y pacífico, dan desahogo legítimo á sus tendencias ejerciendo aquellos oficios ó profesiones que á un individuo muy sensible y excesivamente piadoso parecerían crueles: como *carniceros, soldados, cirujanos*. Si ellos se encuentran en una muchedumbre, es evidente que para ellos, llegar al delito, es menos difícil que para otros.

*S. Sighele*—«La Folla Delinvente»

Por Figuiet y Zimmermann—pensadores que han escrito, para ilustración del Pueblo, el más bello de los libros—sabemos que son las plantas el almacén, nunca extinto, donde se guarda el sustento de todos los que vivimos. Ellas, tomando carbono y volviendo al aire oxígeno, que da á la sangre pureza y su color encendido, también hidrógeno y ázoe.

Combinan en sus recintos, formando grasa, almidón, azúcar y otros residuos. Con esto los animales se nutren. . . . .

*J. López Montenegro*—«La Naturaleza»

## Alimentación

Con este número damos fin á esta sección. Es tan pequeña nuestra hoja que nos vemos precisados á retirar—hasta no agrandarla—las recetas que pensábamos ir publicando, lo hacemos para dar cabida á artículos de propaganda, la cual es sumamente necesaria. Si alguien necesita lecciones sobre comidas Vegetarianas, en la Secretaría se encuentran libros con recetas para lo menos 2000 platos diferentes pudiendo acudir á copiarlos los que lo deseen.

*Lentejas con ciruelas.* Las lentejas son las legumbres más ricas en substancias alimenticias, y por lo tanto se recomienda su comida: Se echan en remojo media libra de lentejas lavadas, al siguiente día se cuecen en la misma agua, lentamente, con unas treinta ciruelas secas, con agua suficiente para cubrir las, y hasta que no quede caldo. Luego se puede añadir un poco de sal y de manteca, aunque esto no es necesario. (Para 3 personas).

*Lentejas á la "Maitre d'Hotel".* Se cuecen las lentejas en agua, sal y cebolla cortada en trozos grandes. Después de escurridas y secas se frien en manteca de vaca, donde antes se habrá puesto picadillo de zanahorias, cebolla, nuez moscada y almendras. Puestas en una fuente, se cubren con el caldo en que cocieron y se sirven.

*Sopa de harina de Graham.* Se disuelve en agua fría dos cucharadas llenas de trigo machacado para cada plato de sopa, hasta que se obtenga una pasta espesa. Echese luego esta pasta en agua hirviendo para que cueza durante algunos minutos, agitándola sin parar. Luego se le echa un poco de manteca de vaca, ó mejor nada. Esta sopa es excelente cuando se sazona con pasas de Corinto, las cuales se le agregan cuando comienza la sopa á hervir.

*Repollo con tomates.* Se corta y se entrecuece un repollo, se añade una media taza de conserva de tomates ó 4 ó 6 tomates frescos y bien maduros, un poco de sal y manteca y seis ú ocho patatas crudas, peladas y partidas por mitad: luego se acaba de cocer sin agitar. (Para dos personas).

## Cosas útiles

### Los fosfatos

El doctor Rappaz, médico del establecimiento hidroterápico del señor Curbelo, Miñas, publicó en «La Razón» una correspondencia científica donde con mucho tino combate los fosfatos, los glicero-fosfatos y todos los fortificantes habidos y por haber, fabricados químicamente. El Doctor Rappaz dice: . . . «Si la milésima parte de los numerosos frascos de emulsión fosfatada ó carbonatada que tenga un ser humano, se asimilaran, convertiríamos el cuerpo en un bloque de mármol ó de piedra caliza, ó le fabricaríamos un sistema óseo tenomentalmente monstruoso».

«De paso diremos lo mismo de todas las preparaciones ferruginosas tan inútiles como nocivas (sic) lo mismo que los glicero-fosfatos, atraviesan el organismo, sin otro resultado que el procurar dispepsias, estreñimientos y otros desórdenes».

«Estos específicos se sirven en píldoras; jarabes, vinos, etc., lloviendo los certificados de médicos ala-

mados y célebres, declarando que la incomparable emulsión del ilustre Fulano, administrada á su clientela ha producido los efectos más sorprendentes y maravillosos».

Luego añade: «¿Debemos cruzarnos de brazos, en presencia de un raquitico, cuyo organismo es pobre en fosfatos y carbonatos, ú otros elementos minerales?»

«No; sin recurrir á productos minerales creados por la química é inasimilables, los encontramos preparados, elaborados por la naturaleza, y perfectamente asimilables, sobre todo en los cereales».

«Daremos, gratis pro Deo, una sencilla y eficaz fórmula, donde la farmacia ni la química no tienen nada que ver, y cuyos efectos seguros superan mil veces todas las emulsiones de fosfatos, productos artificiales que el organismo rechaza».

«En cuatro litros de agua, filtrada, se ponen dos cucharadas grandes de trigo, avena, centeno, cebada, afrecho y maíz pisa lo. Hacer hervir lentamente durante tres horas, dejar enfriar y colar. Si la ebullición ha sido muy intensa, y el líquido resulta un poco espeso, se agrega agua, de modo de obtener un litro en todo.»

«Se debe tomar durante el día, y renovarla todos los días á causa de la fermentación. Se puede tomar ad libitum fria, con leche, jarabe, etc.»

«Las materias orgánicas y minerales, preparadas por el gran laboratorio de la naturaleza, se absorben y se asimilan fácilmente».

## Notas y comunicaciones

En vista del poco éxito que ha tenido el consultorio que funcionaba en nuestro Centro, la Comisión Administrativa ha creído conveniente suprimirlo hasta tanto no haya más conocimiento de nuestro sistema.

Decimos esto porque, á nuestro entender, las causas que determinaban la inutilidad del consultorio eran las siguientes:

La falta de conocimiento de nuestro sistema, como ya dijimos.

El hecho de que si bien acudían á él bastantes enfermos en busca de consejos, la mayor parte de ellos lo hacía sin conocer siquiera lo que significa Hidroterapia. Acudían allí porque estaban cansados de gastar dinero en medicinas, y de recorrer consultorios y clínicas médicas, inútilmente; como sabrán nuestros lectores, nuestro sistema no obra milagros, y en él no entra para nada la sugestión, y por lo tanto, los enfermos, al no verse curados de seguida, y, al ver que no se les suministran medicinas de ninguna especie, empiezan por no hacer nada de lo que se les indica, y si algo hacen lo ejecutan al revés de lo prescrito, lo cual no puede dar el resultado deseado; pudiendo decirse todo lo contrario de los que, con conocimiento y buena voluntad hacen al pie de la letra lo que se les aconseja, éstos obtienen todos un éxito brillante. Pruebas de mejoras tenemos varias, de hombres inteligentes que han acudido á nuestro consultorio con la buena y sana intención de curarse, y no de simple curiosidad ó prueba.

Para suplir la falta del consultorio y para subsanar los inconvenientes que hemos enumerado: se mandarán imprimir, cada dos meses, folletos de vulgarización del método Natural de Vida y de utilidad

práctica, empezando por un hermoso extracto de «*La Nueva Ciencia de Curar*» de Luis Kuhne, el cual se repartirá gratis á los señores socios; y continuarán con trabajos escogidos entre los mejores; más, se mejorará el servicio de baños, adquiriendo nuevos aparatos para éstos, y ampliando los sistemas, todo lo cual redundará en beneficio directo de los asociados, pues con una cuota ínfima se tiene comodidad para la higiene corporal y para moral de los hombres, bastante necesaria, por cierto, en estostiempos de decadencia.

Con esto, creemos que los señores socios no dejarán de comprender los beneficios que se pueden obtener con la asociación, y esperamos que al darse cuenta nos presten toda la ayuda posible en nuestras tareas de beneficio mútuo entre los hombres.

El horario que regirá es de ocho y media á once a. m. y de dos á cinco p. m. para el servicio de baños, para cuyas aplicaciones habrá una persona competente, como así mismo para dar todas las explicaciones necesarias que el tratamiento por el sistema Natural requiere, los días festivos de ocho y media á once a. m. La biblioteca y sala de lectura estará abierta, á más de las horas indicadas para los baños de noche de ocho á nueve y media todos los días hábiles.

⊗ La Redacción de «*La Vida Natural*» de Buenos Aires, publicará en breve el folleto *Educación y Crianza de los Niños* de Luis Kuhne, traducido al español por nuestro incansable camarada peruano Eduardo F. Forga. Este folleto no debe faltar en ninguna casa donde se desee tener los niños sanos y bien educados. Editado esmeradamente se venderá en nuestra secretaría á 20 centésimos el ejemplar, se remite franco de porte á cualquier punto de la República. Por docena se hará descuento.

⊗ Hemos recibido: «*Dharma*» revista teosófica de Venezuela. «*Lo Nuevo*» de Chile. «*La Vida Natural*» y «*La Renovación*» de Buenos Aires. De la misma ciudad el señor Luis V. Torretta nos ha remitido para nuestra biblioteca «*Confesiones de un médico*» de un alópata ruso, libro de crítica acerba á la medicina escolástica y á la cirugía. Agradecemos el envío y quisiéramos tuviera imitadores.

De Paysandú R. O. «*La Democracia*» de la capital «*Boletín de Propaganda Liberal*» y «*Tu Enemigo*» folleto editado por el Centro Liberal.

A todos agradecemos y establecemos cange.

⊗ *El domingo 7 del corriente á las 5 de la tarde, se efectuará en nuestro centro una comida Vegetariana. Los boletos de entrada se hallan á disposición de los socios hasta el viernes 5 á las 5 p. m.*

*Como de costumbre se servirán varios platos de buena y sana alimentación; se hará música, y varios socios harán uso de la palabra, para explicar nuestro sistema. En fin, una hermosa Serata en buena y agradable compañía.*

⊗ Agradecemos sinceramente á los señores que nos han enviado colaboración para el presente número; esperamos que continuarán mandándonos buenos trabajos para nuestra propaganda, como así mismo deseáramos que se nos enviara algún testimonio de curación, bien detallada la enfermedad que padecían, y el modo de curarla por nuestro sistema.