

## Nuevo sistema de alimentación

Caso notabilísimo de fuerza  
y robustez de una niña de un año de edad

Leemos en la revista madrileña *Por esos Mundos*, este interesante relato, y lo damos á conocer á nuestros lectores por tratarse de un verdadero artículo de interés.

«El doctor norteamericano Julián C. Thomas tiene una niña de un año de edad, la cual es el caso más extraordinario de robustez y fortaleza que ha existido jamás en el mundo civilizado.

«Según el citado profesor, su hija no ha comido jamás alimentos cocinados, sino que la ha mantenido con harina de maíz, avena, castañas y otras semillas farináceas por el estilo.

«Para desayuno le daba una cantidad de harina de avena que había tenido previamente en agua fría durante toda la noche, y después una poca de leche, cruda también, ó un poco de mie. Algunas veces cambiaba el postre con una manzana, una ciruela pasa ó un dátil.

«Para el *lunch*, que como es sabido, lo toman los ingleses y norteamericanos entre una y dos de la tarde, se le daba una sopa compuesta de seis ú ocho verduras todas crudas, pero maceradas en agua fría, durante la noche anterior y corta las en pedacitos muy menudos; previamente tenía cuidado de calentar, pero sin hacerla hervir, ni mucho menos, una taza de leche que echaba sobre las verduras. También solía darle de vez en cuando una ensalada de repollo ó de tomates, así como un pedazo de cebolla de España ó de limón. De postre le daba una fruta cualquiera ó un poco de gelatina.

«La comida ó cena se componía, poco más ó menos, de los mismos platos, ó por mejor decir, de los mismos alimentos, porque si se introducía alguna pequeña variación era siempre dentro de los límites fijados para la alimentación de la criatura.

«Si entre comidas mostraba algún apetito se le daba alguna fruta madura, siendo lo más frecuente darle un plátano, con lo que siempre quedaba satisfecha.

«La madre estaba encargada en absoluto del cuidado de la niña, pues nunca se quiso tener en casa del doctor ni nodriza ni niñera.

«Se le dejaba desnuda en el suelo jugando durante todo el día, y sólo se la tomaba en brazos cuando manifestaba deseos de dormir. Salía diariamente á dar un paseo en su carrujito, y dormía en un colchón de plumas en un cuarto muy limpio y bien ventilado. La madre, siguiendo la costumbre norteamericana, la bañaba diariamente en agua fría.

«Debido á este sistema la niña llegó á adquirir un grado tal de fuerzas y robustez, que al año se quedaba

suspendida de un trapezio y jugaba con pesas de medio kilogramo; un día que estaba cogida á una silla, su padre la suspendió en el aire sin que sus manecitas soltaran el mueble que había empuñado.

«El doctor Thomas se muestra tan entusiasmado con su sistema alimenticio y educativo, que lo ha desarrollado en una extensa memoria presentada á la Academia de Medicina de Nueva York.»

## Guerra al alcohol

### EL VINO

No porque algunos hagan empeños en impulsar el desenvolvimiento de la industria vinícola en el país debemos silenciar los peligros de ese líquido.

El vino, se entiende puro y natural, se concibe en los países de clima rudo y donde el trabajo del hombre es penoso y abrumador. No estamos en ese caso.

Además, no es posible casi procurarse vinos nacionales que no sufran preparaciones para disfrazar los defectos con que nacen por falta de color y de sabor ó por falta de fuerza. Las personas entendidas lo dicen: nuestros vinos son muy flojos por naturaleza á consecuencia de la inconstancia y de la irregularidad de nuestra temperatura, y para enmendar ese vacío y evitar que se piquen *se les añade alcohol industrial ó vino de fuerte graduación*, como algunos españoles, ó azúcar. Es decir, que el líquido que con el nombre de vino natural se expende, es lo que se quiera *menos el jugo puro y limpio de la uva*.

Por otra parte los progresos inmensos de la química han abierto vastos horizontes á la superchería y al engaño, á tal extremo que solamente los cándidos y los *ignorantes* pueden creer que los vinos y licores que se expenden en el comercio son legítimos ó naturales, salvo contadísimas excepciones.

Y es preferentemente en los despachos de bebidas que frecuentan las clases pobres en Montevideo, y en las pulperías á que acuden los paisanos en la campaña, que las bebidas son más peligrosas: es decir, que el mayor número de consumidores es el que tiene á su alcance el brevaje más dañino y venenoso.

Hay que convencerse de que el mejor de los vinos y el más rico de los licores es EL AGUA PURA Y FRESCA: ese por lo menos no echa á perder el estómago como el vino, no trastorna el cerebro como los licores, no prepara como éstos la clientela del manicomio, ni como el vino y el alcohol lleva á la degeneración el organismo preparándolo para la entrada del bacilo de Koch (tuberculosis).

Tampoco debemos hacer consumo de vinos extranjeros, porque tampoco nos llegan en estado natu-



ral. Para que puedan resistir el viaje y cruzar la línea del ecuador se les somete á preparaciones y disfraces que alteran sus condiciones y los hacen nocivos.

Puede ser cierto, algunas veces y como lo pregonan los avisos y carteles, que figuren en el consumo vinos nacionales y extranjeros de constitución inócua; pero ello será así en casos muy limitados y es lo más prudente habituarse á no usarlos porque aunque puros carecen en absoluto de valor nutritivo y nos exponen á dolencias del estómago que se curan tan pronto dejan de tomarse, y nos habitúan lentamente al uso del alcohol y de los licores cuyos deplorables efectos hemos mencionado.

*R. Montero y Paullier.*

## Conferencia del Sr. Astorga

Buenos Aires Junio 22 de 1903.

El Sr. Domingo Astorga dió anoche en uno de los salones de actos públicos de *La Prensa* la primera de las conferencias que destina á los militares, enfermos y gente pobre, que pueden verse obligados, por múltiples causas, á reducir su alimentación á límites muy estrechos.

El Sr. Astorga, si bien dedicó casi toda su disertación á prestigiar las ventajas de la alimentación vegetariana, se ocupó de la mujer en sus costumbres y práctica de vida.

Criticó la perjudicial práctica de buscar el adorno del cuerpo en los artificios que da la moda y que solo sirven, en último caso, para aumentar el número de enfermas y disminuir por consiguiente el de personas aptas para todas las funciones de la vida social.

Consecuente con ese propósito, comentó los perjudiciales efectos del corsé, de ese artefacto que solo sirve para atrofiar los órganos del sistema respiratorio, destruyendo las formas que por ser dadas por la naturaleza son las más bellas y por lo tanto superiores á todas las que artificialmente se pueden conseguir.

Entrando más de lleno en el programa que se había trazado para su conferencia, pasó á ocuparse de dos plagas que azotan á la humanidad: el alcohol y el tabaco.

Indicó las ventajas del sistema de alimentación vegetariana para combatir esos dos flagelos, por cuanto los vegetales no pueden en manera alguna producir esa excitación que obliga al hombre á amortiguarla con la bebida ó con el tabaco y, más común, con ambos.

Como una consecuencia de la tesis sostenida, indicó la eficacia de la alimentación vegetariana en el rancho carcelario, por cuanto depurando el cuerpo del criminal, contribuye á depurar sus espíritus y por consiguiente á horrorizarlo cada vez más del hecho que había motivado su ingreso al establecimiento penal donde se encuentra recluso.

Como un ejemplo de esa verdad, el conferenciante recordó una época de su vida en que casi por completo alimentaba su cuerpo con carne.

Dice que se encontraba embotado, que las facultades psíquicas no se hacían sentir con claridad, que la materia no obedecía con completa sumisión á los misterios de la voluntad, pero que una vez que comenzó á alimentarse con vegetales em-

pezó á sentir una reacción favorable, reacción de la que tuvo cuenta clara y completa cuando, obligado por las dolencias de su cuerpo; cambió por completo de régimen de vida, los vegetales fueron la base y el todo de su manutención diaria.

De todas estas argumentaciones, el conferenciante dedujo que, en las agitaciones obreras, las huelgas gremiales podrían ser de mucha duración si cada obrero, habiendo reducido con paciencia las necesidades de su cuerpo, pudiera sostenerse firme, en el propósito colectivo y sin necesidad de solicitar el auxilio de las confederaciones obreras ó extralimitarse en la violencia y el asalto.

Durante el curso de su conferencia, el Sr. Astorga fué objetado varias veces por el auditorio y á todas las interpelaciones contestó basándose siempre y en cada uno de los casos en observaciones personales y con ejemplos de su larga experiencia.

Como complemento á su disertación hizo una exhibición de las varias clases de productos vegetales de que él se sirve para su alimentación; había allí abundancia de naranjas, bananas é higos y sobre todo el pan duro y moreno hecho de trigo semi molido.

El Sr. Astorga dió término á su interesante conferencia con el siguiente pensamiento, que es la síntesis fiel de su conferencia y de su larga experiencia: «de que la materia es menos poderosa que el espíritu y que éste es el factor que gobierna al hombre».

## «La nueva ciencia de curar»

No es tan apropiada mi humilde pluma para poder enaltecer y resaltar los profundos resultados que á la humanidad viene reportando día á día «la nueva ciencia de curar», ni me atrevería á intentarlo siquiera, si el deseo vehemente de admirador entusiasta de lo bello y lo útil no me impulsara á manifestar mi admiración y simpatía por la nueva ciencia que hará época en la historia de la humanidad, y absorberá (como paulatinamente lo va haciendo) la atención del universo.

Pero tampoco quiero decir que al escribir las presentes líneas, no lo haga con mi más íntima satisfacción; por el contrario, siendo constante admirador y entusiasta apologista del nuevo sistema, mi pluma y mi pobre espíritu rinden justo homenaje á la regeneradora de la humanidad: «el arte de curar sin operaciones ni medicamentos».....

Por más que la nueva ciencia de curar deba de considerarse como uno de los adelantos más modernos—á causa de que recientemente se desarrolla con vigor en todo el orbe—puede decirse sin embargo que sus principios son muy antiguos, pues datan de la antigüedad clásica greco-romana, que se dedicaba con ahínco al estudio de la naturaleza de la cual previene el nuevo sistema de curar.

Al antiguo método naturalista le faltaba el profundo estudio de que hoy el nuevo arte de curar enseña, por intermedio de uno de sus más ardientes sostenedores. Luis Kuhne, que, analizando concienzudamente las principales teorías del antiguo sistema, arribó á conclusiones que expuso en varias conferencias, dadas en Alemania para propaganda y difu-

El ondatéi nostro privato per la biblioteca sociale



sión de la enseñanza de las nuevas ideas que brevemente serán la única áncora que salvará los desquicios de la humanidad doliente.

No pararon ahí todas sus energías de apóstol en pro de tan excelsos ideales. Después de grandes esfuerzos, después de haber arrostrado miles de burlas establecimiento para poner en práctica sus dogmas salvadores, establecimiento que venía á ser, así, como un faro avanzado, como centinela en guardia de la nueva ciencia de luz y vida. ¡Y el éxito más completo coronó todos sus esfuerzos!

Cientos de personas que habían experimentado la hies de las medicinas, vislumbrando en la nueva ciencia, los destellos luminosos de su salvación acudían al nuevo templo en busca de conocimientos experimentales y saludables, que les eran prodigados solícitamente por el propio Kuhne, dedicado por completo á la noble tarea de regenerar á la humanidad enferma.

Esos cientos de personas bien pronto tornábanse proclamadores voluntarios del nuevo sistema curativo, esparciendo al mundo entero la fausta nueva, consagrando en todos los ámbitos del universo, santuarios para la propaganda de la nueva ciencia, la salvadora del pueblo. Uno de esos santuarios le cupo poseer por fortuna á Montevideo—el *Centro Natura*—luchador incansable, dedica todos sus esfuerzos á la difusión de la nueva enseñanza—á la prédica de la nueva ciencia, con el convencimiento de que el sendero que recorre, no es estéril, antes por el contrario, está sembrado de esperanzas risueñas y halagadoras, de espléndidas promesas para el porvenir de los pueblos libres. Es á ese centro también al que yo admiro y rindo justo homenaje en estas líneas, instándole á que continúe en la árdua tarea que se ha impuesto, con el firme convencimiento que no muy tarde los hombres instruidos é inteligentes comprenderán agradecidos la verdad y formarán en sus filas para batallar por la grande idea de emancipación científica, lo cual será un paso gigantesco hacia la Vida, hacia la Dicha.

*Ecapid.*

Junio, 23 de 1903.

## De nuestras lecturas

Que los que se alimentan exclusivamente de vegetales llevan una inmensa ventaja sobre los demás, sobre esto no cabe la menor duda. Entre los mismos animales, los hay que viven sólo de plantas: y precisamente hallamos en éstos, más salud, más limpieza, y mayor resistencia que en los puramente carnívoros. Un corzo roñoso es una rareza, en cambio la zorra roñosa es más frecuente.

*S. Kneipp.*

*Interesante caso práctico*—Un doctor norteamericano ha publicado una estadística en la cual resulta que durante un período de algunos años, entre los niños que fuman cigarrillos, el 2 por 100 ocupan el sitio de primera fila de los discípulos, y el 57 por 100 ocupan el último lugar. Deduciendo tal doctor que los niños que fuman no tienen desarrolladas las facultades mentales como los que no fuman. Si de los niños pasamos á los hombres (ó mujeres) que fuman y deducimos que el fumar es nocivo á la salud y hasta al despertar de la inteligencia, com-

prenderemos por qué hay tantas acémilas en general entre la orgullosa raza bipeda, indigna en muchos casos de sus ilustres antepasados el gorila ó el chimpancé.

«La Revista Blanca»—*La dama gris.*

*Londres, Mayo 25.*—El doctor Jonathan Hutchinson, ex presidente del colegio real de cirujanos en esta capital, que acaba de regresar de la India, donde hizo una serie de estudios acerca de los medios más indicados para impedir el incremento de la lepra, ha dirigido á *The Times* una carta, en la cual dice que el consumo de pescados es la causa principal del incremento que esa terrible enfermedad está tomando en la India. Opina que la cuaresma católica, que obliga casi á los feligreses á comer pescado, contribuye mucho al desarrollo de la lepra, y propone que el gobierno prohíba en absoluto el consumo del pescado.

Dice el doctor Hutchinson que la extensión de la lepra en Europa durante la Edad Media era debida al predominio de la iglesia católica, y lo mismo sucede hoy en la India. En todas las regiones en que los misioneros católicos están triunfando, la lepra se extiende más cada día.

Según el autor de la carta, un indigena convertido al catolicismo está veinte veces más expuesto á enfermarse de la lepra que un hindu brahman ó budhista. Cita numerosos datos estadísticos á fin de comprobar la exactitud de su aseveración y dice que los *jats*, por ejemplo, que son *vegetarianos*, no sufren nunca de esa enfermedad.

El doctor Hutchinson llega á la conclusión de que la lepra no es contagiosa, y que es producida principalmente por el consumo del pescado y la falta de higiene.

*La Prensa.*—Buenos Aires, Mayo 26, 1903

## Nuestros Hechos

### Casos prácticos

En esta sección se publicarán todos los casos que se refieran á curaciones efectuadas por medio de nuestro sistema.

Garantimos la seriedad de los casos mencionados, y pedimos á todos los que tengan algo que relatar ó objetar, se sirvan comunicarlo á nuestra redacción, Yaguarón núm. 72, que serán debidamente atendidos.

1.º El señor O. Bondani, de regreso de las carreras el domingo 7 del pasado Junio, tuvo la mala suerte de que una puerta del coche en que venía le destrozara completamente un dedo, quedándole la yema colgando, suspendida por una pequeña fibra; varios amigos quisieron llevarle á una farmacia, pero el herido se opuso, haciéndose acompañar á su casa, donde con 33 grados de fiebre comenzó á practicar un enérgico tratamiento local y general, como aconseja Kuhne, esto es: baños de asiento con fricciones y compresas de agua fría continuas.

A las cuatro horas la fiebre estaba dominada por completo, y á la mañana siguiente pudo acudir á sus quehaceres sin molestias de ninguna especie.

Hoy aún se le nota la herida y si alguien quiere verle, vive Yaguarón, 204.

2.º El niño M. Rodríguez, de tres años de edad, sufría continuamente de bronquitis, visitáronlo ocho ó diez médicos de los más afamados (1) en-



contrándose impotentes todos para curarlo, aún más empeorábase día á día, declarando dos de los médicos últimos que quedaría (si que laba con vida) asmático, —es decir, inservible.

Su señor padre, al tener conocimiento del sistema Naturalista sometió al niño inmediatamente á un tratamiento severo, el cual á las pocas semanas tuvo una notable mejoría y al mes y medio de procedimiento estuvo completamente sano y bueno de la afección bronquial que le hubiera llevado á la muerte á seguir con las prescripciones *alópatas*. El tratamiento llevado fué simplemente: transpiración y baños derivativos, con una alimentación refrescante y sana.

Hoy está el niño perfectísimamente bueno, y á pesar del frío de este invierno no se han resentido en nada sus delicados bronquios.

El niño Rodríguez vive Arapey 126 donde puede verse si alguien quiere cerciorarse por su propia cuenta de lo que dejamos dicho.

(1) No damos los nombres de los médicos, para que no se crea que combatimos á determinadas personas. Combatimos la medicina *alópata* en general y no á los médicos. Conste así. *La Redacción.*

## Notas y comunicaciones

Ante todo, pedimos encarecidamente á nuestros lectores y socios del *Centro Natura*, que tengan á bien leer esta sección, que trata, como su título lo indica, de las comunicaciones de dicho centro.

Decimos esto porque hemos visto que la mayor parte de nuestros socios no están enterados de lo que á la sociedad se refiere, ni de nada de lo que nuestro pequeño periódico publica, y esto como se comprende es malo, sumamente malo, pues no hacemos el sacrificio de publicar *Natura* por puro gusto de publicarlo, lo hacemos para que nuestros asociados y el público,—la eterna víctima de todas las farsas—se entere de nuestra teoría sobre la vida.

Quedan, pues, avisados los socios y les comunicamos que para el próximo número el periódico saldrá de 8 páginas, 4 de lectura interesante sobre nuestro sistema y 4 se destinarán á la publicación de una hermosa obra sobre «La Higiene del Matrimonio», del profesor alemán Rosch. Esta obra se pensaba publicar en folleto, pero debido á la poca actividad de nuestros socios, hubo que desistir. Su publicación costaría unos 20 pesos el millar y si hubiera interés y unos cuantos quisieran, se podría imprimir y venderse á precio de costo (2 centésimos ejemplo) con 32 páginas de interesante lectura, lo cual redundaría en beneficio del pueblo que adquiriría conocimientos buenos y saludables sobre esa rama del saber, con solo 2 centésimos. Hecha esta comunicación pedimos á nuestros consocios un poco más de buena voluntad, que con un pequeño sacrificio de cada uno se podrá llegar á reformar este ambiente mortífero que todo lo mata.

Se os invita señor socio á una Asamblea que se efectuará el sábado 11 á las ocho de la noche para tratar: Balance del trimestre, mejoras y varias.

Se ruega la asistencia.

### Banquete—

Se efectuó el jueves 11 del pasado Junio el *banquete* anunciado; asistieron 80 comensales, en su mayoría por primera vez concurrentes á una comida

que ellos llamaban extravagante é imposible de gustar y sin embargo, todos quedaron admirados de que sin entrar la *muerte* (carne) se pudiera comer opíperamente y darse el lujo de banquetearse con solo 20 centésimos. El *menú* fué todo un éxito, y el servicio resultó perfecto, estando las largas mesas adornadas con ramas y flores.

Lo que más llamó la atención de los comensales fué, sin duda alguna, los Maccaroni con manteca vegetal, compuesta ésta de nueces, almendras, avellanas y mani, todo molido, resultando el *clou* de la comida por su buen gusto; lo mismo el café de cebada Malta, gustó á todos los concurrentes que se retiraron muy satisfechos de esta fiesta que se sale con el cerebro despejado por la falta del atrofiador *alcohol*.

Al finalizar, hicieron uso de la palabra varios socios, dando explicaciones de nuestra teoría alimenticia.

—Para el domingo 12 del corriente se repite esta fiesta y esperamos que los socios sabrán apreciar el sacrificio de los iniciadores en dar á conocer prácticamente el vegetarianismo.

Los boletos de entrada se hallan á disposición de los interesados en la Secretaría hasta el 10 por la noche, pasado ese día, no se expendrán boletos á nadie—por resolución de los iniciadores. El costo de las invitaciones es de 0,20 centésimos y el *menú* estará visible desde el 4 en la sala social.

### Donativos—

El señor don J. V. Zás residente en el Salto (R. O.) ha donado para nuestra biblioteca «La ciencia de la expresión del rostro», de Luis Kuhne. De la misma ciudad el señor Atanasio Balparda, nos ha enviado 2 pesos y una atenta carta de aliento para nuestra asociación.

El socio profesor J. Victora 0,50 y varias novelas para la biblioteca; para la misma el socio T. Varela nos ha donado un Diccionario español.

A todos quedamos sumamente agradecidos por las nobles y buenas intenciones y deseáramos tuvieran imitadores para que nuestra obra fuera más grandiosa.

—Hemos recibido de la capital: «Boletín de la Liga U. contra la Tuberculosis» y «Cartilla de enseñanza antituberculosa y antialcólica», del Dr. Montero Paullier, editado por la antedicha Liga. «Boletín de Propaganda Liberal» y el folleto 33 de la misma asociación. «La Verdad», periódico quincenal, defensor del pueblo, con nutrido material de enseñanza sociológica. «La Unión», quincenario de la sociedad Cosmopolita de Mozos, á su redacción le agradecemos sinceramente lo que á nosotros dedica y prometemos hacer todo lo que de nuestra parte esté para la instrucción del pueblo. «La Libertad», periódico político, comercial y noticioso.

De Francia: París, «L'Ere Nouvelle» y «Le Liberaire», revista vegetariana la primera y periódico comunista el segundo.

De Buenos Aires: (con puntualidad) «La Vida Natural» y «La Renovación».

De Chile: «Lo Nuevo», «El Faro», «El Obrero Libre» y «La Agitación».

De Méjico: El número 5 de «La Salud» importante revista de higiene, editada por el profesor Kellogg, con un sumario interesante sobre el método natural de vida.

*Nota*—Quedan aún varios ejemplares de «La Car-pofagia», estudio interesante sobre el valor nutritivo de los vegetales, el ejemplar de 394 págs, vale \$ 0.90