

VIDA NUEVA

REFORMA ALIMENTARIA
HIGIENE, SOCIOLOGIA, NATURISMO INTEGRAL

REVISTA MENSUAL

Director: JUAN ESTEVE DULIN

Ser sano, ser fuerte,
ser libre, he aquí
la mayor riqueza.



Bondad, sinceridad,
sobriedad, son las más
sublimes virtudes.

SUMARIO

- I. — Nuestro saludo (La Dirección).
- II. — Objeto y fines de la Institución «Vida Nueva».
- III. — ¿Quién es nuestro Director?
- IV. — La Reforma Alimentaria (J. Esteve D.).
- V. — Opiniones Ajenas (Dr. Eugene Cristian y Dr. Hanish).
- VI. — Verdadera Regeneración (José Castro).
- VII. — Canto a la Primavera (Diógenes).
- VIII. — La Sociología y el Naturismo.
- IX. — Opiniones ajenas (A. Lorulot, San Luis Gonzaga).
- X. — Propaganda Naturista.

Redacción y Administración:

COLONIA 1774 - MONTEVIDEO

República U. del Uruguay



Prof. JUAN ESTEVE D.
(DIÓGENES COSTA)
Director de "Vida Nueva"

Instituto Naturista

"VIDA NUEVA"

Enseñanzas cónicas y prácticas sobre
—el nuevo sistema Físico Dietético—

CADA UNO PUEDE SER SU
PROPIO MEDICO

Pedir datos sobre ingreso, regímenes,
etc., en **Colonia 1774 - Montevideo**,
de 14 a 18, miércoles y viernes, de 19
a 20, y por correspondencia, dirigida
al Prof. J. Esteve D.

Pedir formulario y agregar estam-
pillas para franqueo.

Revista Naturista "Vida Nueva"

SUSCRIPCIÓN POR 12 NÚMEROS:

Uruguay 1 \$ 00 oro - Exterior 1 \$ 20
Argentina 3 \$ 00 m/n.

HARINAS BIOS

- Café de Malta -
Caldo de Cereales

RONDEAU 1528

Teléfono 1145 - Cordón

HARINAS
DE LEGUMBRES
Y CEREALES



PEDRO SILVA Y ARMAS

DENTISTA

Consultas todos los días hábiles, menos los sábados de tarde

MAGALLANES 1271

Int. Instituut
TELÉFONO 2550, COLONIA
Soc. Geschiedenis
Amsterdam

Vida Nueva

REFORMA ALIMENTARIA, HIGIENE, ÉTICA, SOCIOLOGÍA,
NATURISMO INTEGRAL.

ORGANO DEL INSTITUTO NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

REVISTA MENSUAL

Director:
JUAN ESTEVE D.

Redacción y Administración
COLONIA 1774
MONTEVIDEO (Rep. O. del Uruguay)

NUESTRO SALUDO

«VIDA NUEVA» al entrar en la palestra periodística, se complace en presentar su respetuoso saludo a la Prensa en general y a todos sus lectores, sin distinciones sectarias, políticas ni religiosas.

Cultores de lo más grande y de lo más noble que la mente humana pudo jamás concebir, no teniendo otros fines que trabajar con todos nuestros bríos en pro de un Ideal de Regeneración física y mental y de amor entre todos los hombres: Dispuestos a demostrar científico ó experimentalmente todo cuanto afirmamos y a predicar con el ejemplo, estudiando los medios más adecuados y sencillos para la adquisición y conservación de esos bienes en nosotros mismos y los demás: y ser así exponentes de salud, de belleza, de fuerza y de verdad. Fundamentados en una moral impersonal y aceptable para todos y en los datos más modernos de la ciencia, interpretados según el recto criterio Naturista. Decididos a encarar, sin prejuicios ni preconcepciones todos los problemas planteados por una civilización, en gran parte descarrillada, sean ellos de orden ético, higienico, terapéutico, económico ó social.

Convencidos de la elevada misión educacional que debe desempeñar el periodismo, al dirigir nuestro atento saludo a la prensa del Interior y del Exterior y a nuestros numerosos lectores y amigos, esperamos que sabrán dispensarnos favorable acogida y ayudarnos en todo lo que imparcialmente les parezcamos merecedores en nuestra altruista y difícilísima tarea.

LA DIRECCIÓN.

Objeto y fines de la Institución "Vida Nueva"

EL OBJETO de esta Institución es asociar a todas las personas amantes de su salud y deseosas de estudiar los medios conducentes a su normalización y conservación, y a quienes interesan todos los estudios tendiendo al mejoramiento Físico, Moral y Económico, Individual y Social de la Humanidad.

LOS FINES principales de la Institución y de la Revista «VIDA NUEVA» consisten en la enseñanza de los métodos más naturales, eficaces y de acuerdo con el «CRITERIO NATURISTA» para la conservación y normalización de la salud en sus asociados, así como de todos los medios conducentes a la adopción de una vida más natural, adaptada al medio y teniendo en cuenta las necesidades y exigencias del verdadero Progreso Biológico.

Considerando en el ser humano la existencia de una dualidad en la cual el ser Mental tiende cada día más, engañado por los aparentes prodigios del maquinismo, a desoir las exigencias de la parte física ó animal, lo que lleva el individuo al debilitamiento y a una predisposición cada día mayor a ser pasto de terribles morbos.

Considerando (y eso de acuerdo con los datos más modernos de la ciencia) que la parte más esencial de nuestro organismo está constituida por las funciones de la nutrición, cuyo desequilibrio entraña forzosamente el desequilibrio de todas las demás funciones.

Considerando, por otra parte, la existencia de una fuerza inherente e inseparable de la vida constituida por la función de AUTO DEFENSA CELULAR que hace que el organismo viviente tiende naturalmente hacia el equilibrio o sea: LA SALUD. Hemos llegado a la convicción que el estado de desequilibrio o enfermedad, sólo es concebible como resultado de un desconocimiento de las condiciones esenciales de la vida natural y en particular de los errores de la alimentación corriente.

La Dietética moderna, bien entendida y convenientemente aplicada, dando a la célula el mayor coeficiente nutritivo y a los órganos una mayor facilidad de eliminación con una menor cantidad de residuos tóxicos, permite en el mayor grado el revigorizamiento de la célula y la autocuración se realiza forzosamente, sin NADA DE DROGAS NI OTROS MENJUNJES, con el minimum y a veces sin ninguno de los recursos de la hidroterapia (los cuales en tantos Kneipistas y Kunhistas se han trocado en una verdadera «hidromanía»).

Por medio de la nueva ciencia de la alimentación, (1) vulgarizada por la Sociedad Naturista Argentina y la revista «SAUD Y CULTURA» centenares de personas recobraron la salud y la alegría de vivir en una forma insospechada.

Por medio de esta revista y de la Institución del mismo nombre nos proponemos realizar en el Uruguay una labor análoga.

Sabemos de muchos, que impulsados por argumentos de orden sentimental o científico quisieron hacerse vegetarianos, pero faltos de un criterio racional en materia de Dietética fracasaron en su intento. A esos y a todos los amantes de la verdadera salud, «VIDA NUEVA» les brinda hoy la oportunidad de realizar sus más queridos anhelos. Pero nos proponemos aún algo más. Considerando que si la alimentación racional, el aire, el sol, el ejercicio y el reposo son los elementos esenciales para la conservación y la normalización de la salud física y mental, no es menos cierto que, en el hombre evolucionado han nacido necesidades de orden ético y estético, costumbres de sociabilidad cuya perversión ó mala dirección participa a la formación del caos y del malestar en los que la humanidad se debate. El Naturismo Integral aporta una solución clara, sencilla y práctica a todos esos trascendentísimos problemas. Sus leyes son las únicas inapelables e indiscutibles. Su moral es la única universal y aceptable para toda la humanidad.

Es la única doctrina verdaderamente impersonal, su propaganda ataca el mal en sus verdaderas causas y por lo tanto es el único remedio para todas las enfermedades, para la degeneración física y moral, contra los vicios, la incultura, y, transformando a los individuos en seres sanos y sociables, constituye uno de los factores más eficientes de transformación de la sociedad. Los medios de propaganda que utilizará la Institución, serán en primer lugar: la conferencia, los cursos individuales y colectivos, los regímenes y demás instrucciones escritas y adaptadas al caso, a la edad, ocupación, clima, etc., y cualquier otro tópico dentro del programa de la Institución.

Además los asociados tendrán derecho a la revista. Se lanzarán manifiestos y se publicarán folletos y libros de vulgarización. Habrá una biblioteca a disposición de los asociados.

La institución, además, propiciará la fundación de núcleos y sociedades Naturistas en todos los puntos que aún no los tengan. Se realizarán conferencias públicas, veladas, pic-nics. Tendremos solarío, baños y sala de gimnasia.

(1) Nueva solo en parte, como se verá más adelante.

Abogaremos por la creación de Solarios en cada barrio, por la instalación de Restaurantes vegetarianos, campos de deportes sanos, escuelas al aire libre, colonias Naturistas etc.

La vulgarización de nuestras enseñanzas, y la realización de todo el programa expuesto, son de tal importancia y sus resultados pueden ser tan grandiosos que no dudamos, que nos comprenderán todos los llamados a beneficiar de ellas y que sobre todo, ningún Naturista sincero nos negará su apoyo entusiasta.

¡ Quien es nuestro Director !

Muy numerosas son las personas que conocen al incansable propagandista Diógenes Costa. Sin embargo, como hay quien, por medios de insinuaciones malévolas, trata de sembrar la duda y el descrédito sirviéndose para eso del seudónimo de nuestro Director, haremos una breve reseña de su personalidad.

El Prof. Juan Esteve D. es oriundo de un pueblo cercano de Bordeaux (Francia). Su gran pasión de los viajes lo llevó a visitar casi todas las grandes ciudades de Francia, Argelia, Suiza, Italia, varias de Alemania, Grecia, Egipto, Turquía, etc.

Vivió 5 años en París, donde conoció en las conferencias de la «Sociedad Vegetariana de Francia» a un esforzado Naturista: el Prof. Spirus Gay. Después, interesado por esas nuevas ideas, (a las cuales en un principio fué muy reacio (por causa de sus anteriores estudios) asistió a numerosas conferencias de eminencias médicas (1) tales como: Los Dres. Grand, Daujou, el gran químico Henri Labbé, Larue, el Dr. Guelpa, el coloso Dr. Carton, el Dr. G. Petit, Pascault, Monteis y muchos otros.

Padeciendo desde algún tiempo de una grave afección de las vías urinarias, complicada de nefritis, inflamación del hígado, dilatación gástrica y reumatismo articular, que ningún tratamiento, de los numerosos ensayados bajo dirección de los numerosos médicos de París y de otros países donde viajó, no habían podido amenguar, el señor J. Esteve visitó al célebre Dr. Paul Carton, del Hos-

(1) En Francia y Bélgica, la propaganda vegetariana, es realizada sobre todo por médicos y la "Sociedad Vegetariana de Francia" contaba entre sus afiliados a muchos facultativos eminentes.

picio de Brevannes. De la coaversación con ese hombre tan amable como sabio, surgió lo convicción profunda que en lo sucesivo no cesó de iluminarle y sostenerlo en las luchas contra su enfermedad y las numerosas crisis que padeció. En fin, merced a su tenacidad y al Naturismo consiguió dominar a todos sus males. Agradecido al sistema que le devolvió la salud y la alegría de vivir, el señor Juan Esteve D. resolvió dedicar todas sus actividades a la propaganda del Naturismo Integral. Debido a ciertos escrúpulos de orden familiar, cuando el señor Esteve inició su vida de Conferencista y empezó a escribir en diarios, revistas y otras publicaciones, adoptó el pseudónimo de Diógenes Costa, bajo lo cual fué conocido en el Paraguay, Brasil, Argentina y Uruguay. Al fundar en Buenos Aires «La Sociedad Naturista Argentina» y la Revista «Salud y Cultura» que redactó hasta hace poco en compañía del Prof. E. G. Alsina, el señor Juan Esteve D. apareció bajo su verdadero nombre y con el pseudónimo, circunstancia que algunos picaros, molestados por la rectitud de su propaganda, trataron de aprovechar para desacreditarlo.

Después de 18 meses de lucha ardua y algo cansado por la vida en Buenos Aires el Prof. J. Esteve D. resolvió separarse de la S. N. A. y volver a viajar, resolución que anunció en la Revista «Salud y Cultura», número 15. Después de hacer un viaje a Montevideo y como consecuencia del pedido de numerosos simpatizantes del nuevo sistema Físico Dietético, el Prof. J. Esteve D. resolvió radicarse en esta y seguir la entusiasta propaganda que realizó en la vecina orilla.

Esta biografía es muy incompleta, pues, la vida del Sr. J. Esteve D. ha sido muy accidentada y pudiera servir de ejemplo de energía sencilla dedicada a hacer la mayor suma posible de bien. La falta de espacio y la indole impersonal de nuestra propaganda nos impiden extendernos mayormente.

La revista Naturista «Vida Nueva» constituirá algo así como un manantial de conocimientos sencillos y precisos sobre las normas a seguir para conservar y restablecer la preciosa salud física y Mental.

Suscribirse, es asegurar su aparición y su progresión (quisiéramos poder sacarla quincenalmente).

Hacer suscribir a sus amigos y relaciones y hacerla leer todo lo posible es hacer un gran bien a la humanidad

Leed, pues, y ayudadnos a propagar nuestro paladín.

NOTA:--A toda persona que nos procure cinco suscriptores, le obsequiaremos con una colección completa del primer año de «Salud y Cultura».

La Reforma Alimentaria ⁽¹⁾

La importancia del factor trófico.

A pesar de las aparentes conquistas de la Ciencia, del arte y demás manifestaciones del intelecto, el hombre ha quedado sometido al más prosaico de los deberes. La alimentación (asimilación y desasimilación) sigue imponiéndonos deberes ineludibles y primordiales. En efecto lo que más caracteriza la vida orgánica es la constancia del medio interior.

En cualquier circunstancia, clima, trabajo, edad, raza, la temperatura del cuerpo humano oscila alrededor de 37 grados. Si se eleva más de 3 o 4 grados la vida está en grave peligro, si baja más de 2 o 3, mayor todavía. Hay una cantidad de agua (alrededor de 70 o/o, que tampoco puede modificarse en mucho sin peligro. La cantidad de sales necesarias a la conservación de la vida es igualmente fija. El oxígeno no debe ser tampoco ni en exceso ni demasiado poco.

Todas esas proporciones, sólo pueden conservarse debidamente por medio de la nutrición. La nutrición se produce por medio del aparato digestivo, por la piel y los pulmones y hasta el movimiento es una función digestiva (2). Pues bien, en posesión de este postulado ya vemos que, en realidad, la mayor parte de las funciones vitales son empleadas para la alimentación.

La calidad del aire y la capacidad de los pulmones y de la piel desempeñan un rol muy importante en la digestión. Necesitamos 10.000 litros de aire puro por cada 24 horas y por persona. Si no tenemos esa cantidad ó si el aire que respiramos está viciado, la oxidación de los materiales que integran la sangre venosa será incompleta y la sangre arterial menos pura. El resultado será el ensuciamiento de la sangre, su empobrecimiento en globulos rojos, la formación de focos de putrefacción en todas o en determinadas partes del cuerpo y la predisposición a toda clase de enfermedades.

(1) Bajo este título, empezamos la publicación de un estudio inédito que formará el capítulo principal de nuestra obra en preparación "El Naturismo Integral."

(2) El ejercicio estimula la digestión provocando una mayor desasimilación y por el desgaste de elementos energéticos (hidratos de carbono, azúcares) estimula el apetito obligándonos a reemplazar esos elementos que sólo se encuentran en el alimento.

Pero no se respira solamente por los pulmones. La piel con sus millones de poros constituye un verdadero pulmón periférico. Un ejemplo: «En una procesion, en España, barnizaron a un niño por figurar un angelito, como resultado de la obturación de sus poros, murió a las 24 horas, asfixiado», otro, citado por el Dr. Montenis: «Nausen, al referir su viaje a la Groenlandia, cuenta que vió a los esquimales despojarse de sus vestidos de pieles, y tomar baños de aire, desnudos, en sus tiendas tan mal calentadas». Por el hecho que nacimos desnudos debemos tener en cuenta las necesidades de la piel, so pena de atrofia de sus funciones de respiración y de eliminación y la enfermedad y la degeneración consiguientes. Es imprescindible huir de la atmosfera viciada de talleres antihigiénicos y de inmundos conventillos. Es indispensable reaccionar contra la moda y los convencionalismos ridiculos, productos de una civilización absurda y tratar de llevar vestidos permeables al aire, a la luz y al sol, condiciones necesarias para la conservación de la vida en condiciones normales.

El aire, la luz y el sol son pues, factores importantísimos para la conservación del equilibrio fisiológico o estado de salud. Pero su aprovechamiento es, podemos decir, instintivo. Basta colocarnos en el ambiente apropiado para gozar de ellos.

El movimiento es también una necesidad vital, y si viviéramos en el ambiente que nos corresponde, seguiríamos, como los niños, ejercitando normalmente todos los músculos por medio del juego y otras formas de actividad agradables y armoniosas, no teniendo otro límite que el cansancio, lo cual nos invita naturalmente al reposo. Las formas actuales de vivir son un obstáculo, para muchos insalvable, y hay muchos casos en que es necesario buscar una compensación en la gimnasia casera ó mejor, si se puede, en los juegos y deportes al aire libre.

En ese breve preámbulo hemos hablado de los elementos secundarios de la nutrición. La parte más importante, ó más bien dicho fundamental es la alimentación por el estómago.

En efecto, solo en los alimentos se encuentran los elementos indispensables para mantener la fijeza del mundo interior, sin la cual como hemos visto más arriba, no es posible la vida.

En posesión de estos datos, no es necesario vaticinar mucho para comprender la importancia de la debida elección, preparación y combinación de los alimentos.

Es lo que seguiremos demostrando en el próximo número.

JUAN ESTEVE D.

Opiniones Ajenas ⁽¹⁾

«No es el número de años lo que determina la muerte, sino la ignorancia y desobediencia de las leyes que gobiernan las funciones naturales, y sobre todo la alimentación. . . .»

«La vida que es higiénica en todas sus manifestaciones, da cuerpo a la materialización de la salud, á la hermosura, y la placidez de espíritu que nos hace ciudadanos útiles, capaces de desempeñar nuestros deberes hacia el prójimo con el aplemo que se deriva de la perfección física y espiritual.»

«Si pudiéramos seleccionar, combinar y proporcenar nuestros alimentos de acuerdo con nuestra edad, ocupación y clima, las enfermedades serian casi un imposible; en sentido opuesto, si no observamos estas leyes, la salud perfecta es imposible. Per lo tanto la alimentación científica, en su análisis final, no es sino el proceso de dar al cuerpo, aquellos alimentos que contienen los elementos químicos necesarios, bajo las condiciones variadas de edad, clima y ocupación, en las cantidades y proporciones necesarias, y por ese medio, reducir la cantidad de materia que se descompone ó elimina.»

«Toda persona inteligente sabe que los errores de la dieta son la principal causa de los desarreglos de los órganos digestivos y asimilativos. Asi-mismo sabrá, ó debe saberlo, que una **selección y combinación adecuadas** en la alimentación **eliminarán las causas de la enfermedad, permitiendo a la naturaleza restablecer las condiciones normales**". Dr. EUGENE CRISTIAN.

El desarrollo del hombre ha alcanzado a un grado en que debe dirigir todas sus energías al predominio del sistema nervioso y del cerebro, y para alcanzar este predominio debe evitarse, por completo, toda fermentación. En esto tenían razón los antiguos sabios como Zoroastro, Pitágoras, etc.» Dr. HANISCH.

(1) En esta sección publicaremos cada vez alguna opinión de personalidades médicas, apoyando nuestras afirmaciones. La teoría de la incompatibilidad de los alimentos no es nueva, sino en parte, pues era conocida por Zoroastro, hace más de 2000 años. En los tiempos modernos la han descripto y practicado más ó menos fragmentariamente: el Dr. Pascault, el Dr. Moore, el Dr. Hanisch, el Dr. Rossiter, Dr. Fowler, Dr. Falp y Plana, Dr. Kellog y el Dr. Eugene Cristian de la "North American Corrective Eating Society". Comentaremos sucesivamente dichos autores.

Verdadera Regeneración

Como se forman los Cultores del Naturismo Integral

El señor José Castro (1), cuyo retrato ilustra estas páginas, es un ejemplo notable de lo que puede un recto sistema de vida y particularmente una alimentación racionalmente seleccionada y debidamente combinada.



El señor José Castro, hacen sólo cuatro años, a pesar de su apariencia corpulenta, estaba afligido de un estado deplorable de salud. He aquí como describe él mismo su estado: « Desde la edad de 7 años padecí de tartamudez. Poco después de llegar a este país empecé a sentir las primeras manifestaciones de la dispepsia, la cual vino acentuándose año tras año. Flatulencias, acideces, estreñimiento, vinieron a complicarse más tarde con la aparición de exema que se vino poco a poco generalizando en varias partes del cuerpo. Luego, como colmo, aparecieron ataques terribles de reumatismo en las piernas. Por lo que es de mi aparato digestivo estaba cada día de mal en peor.

Después de leer « La Nueva Ciencia de curar » me volví un adepto ferviente de Kuhne, con cuyo sistema obtuve en un principio alguna mejoría.

Al enterarme por primera vez por una obrita de Diógenes Costa « Volvamos a la naturaleza » de la teoría de la incompatibilidad qui-

(1) El señor José Castro no es un profesional del Naturismo. Hacemos esta aclaración a ruego suyo, por haber llegado a sus oídos que existía entre Sr. José Castro, con quien ha sido confundido por algunas personas que oyeron hablar de su campaña de conferencias.

mica de ciertos alimentos, comprendí pronto todo el inmenso valor de esta teoría y empecé a experimentarla. Los resultados fueron tan asombrosos que al poco tiempo pude abandonar la tan molesta práctica de los baños de asiento, encontrando, sólo con la práctica del nuevo régimen y los baños de aire y de sol, una mejoría notable en mi estado de salud, un revigorizamiento y la adquisición de una resistencia verdaderamente extraordinarias. (1)

Entusiasmado, quiso profundizar más la cuestión, me dediqué al estudio de infinidad de obras de dietética, seguí paso a paso la campaña que los señores Alsina y J. Esteve (2) vinieron realizando en la Revista «Salud y Cultura» y así llegué a la convicción profunda que estas teorías eran llamadas a transformar completamente el Naturismo en su faz higiénica y terapéutica, aportando al Vegetarismo la base que le faltaba para progresar como lo merece.

Merced a esa técnica admirable, no veremos más en adelante los lamentables fracasos a los que asistimos en tantos que quisieran abandonar su condición de necrófagos y hacerse vegetarianos. Estoy persuadido que merced al nuevo Naturismo Integral, todos los adeptos de esta sublime doctrina se asombrarán de la auto-regeneración, no solamente en la mejoría de su salud física, sino también del aumento de su fuerza y lucidez mental...

Encantado y convencido de las admirables bondades del sistema, el señor José Castro hizo extensiva su práctica a su señora, quien muy pronto vió desaparecer la anemia y debilidad general de que venía padeciendo.

Sin embargo, como en Montevideo la fruta escasea a tal punto que resulta imposible practicar seguidamente el frugivorismo integral, y no pudiendo utilizar para nada los conocimientos de la cocina común ni la de los libros de cocina Vegetariana, el señor José Castro y señora tuvieron que ingeniarse y consiguieron crear una nueva técnica culinaria completamente original. (3)

Una de las características de la nueva cocina es que respecta perfectamente las incompatibilidades. Otra es que se han tomado el trabajo de medir exactamente las cantidades de agua, el peso de los

(1) El señor José Castro, a pesar de haber rebajado 20 kilos de peso, está dotado de una fuerza poco común, y ha visto aumentar su resistencia a la fatiga en un 50 por ciento.

(2) Los señores E. G. Alsina y J. Esteve D. son, actualmente los dos únicos Profesores, que, en la Argentina y Uruguay, practican y enseñan la nueva Ciencia. (Al hablar de las "combinaciones", tendremos ocasión de citar la importante contribución aportada al nuevo método por el Prof. Alsina).

(3) Desde el próximo número iremos publicando recetas de la nueva cocina.

alimentos y su proporción según su valor químico, la cantidad de aceite, tiempo y forma de cocción, etc. de tal manera que cualquiera puede obtener en seguida idénticos resultados. Hemos adaptado las proporciones a nuestros regímenes y si juzgamos por los admirables resultados obtenidos, no se puede pedir más perfecto como alimentación cocida.

El señor José Castro es un verdadero Cultor del Naturismo, un cultor completamente desinteresado. Cuando empezó a comprender en que error y desorientación estaban la mayor parte de los Naturistas, nuestro amigo no hesitó en lanzarse valientemente a la Tribuna Pública y ha venido realizando desde seis meses a esta parte infinidad de conferencias sobre varios temas, en las cuales reveló calidades de estudioso y una preparación ya notable, si se tiene en cuenta el poco tiempo que lleva dedicado a estos estudios.

El señor José Castro es un ejemplo notable de la energía física y pujanza mental que puede determinar el Naturismo Integral.

Ningun Ideal puede merecer más nuestra dedicación, ninguna doctrina más digna de ser propagada y practicada, tanto por los sanos que desean conservar su integridad como por los dolientes del cuerpo y del espíritu que aspiran a sanarse, fortalecerse físicamente y elevarse moralmente.

Canto á la Primavera

¡Que buena y hermosa es Natura en «aquesta» venturosa primavera! Innumerables y multicolores florecillas nos encantan por su belleza y nos hacen estremecer de alegría por sus suaves fragancias. Para sus hijos, esa madre incomparable, sazona maravillosamente, los mas sabrosos y delicados frutos.

¡Oh! ¿Porque tan incomprensible ceguera? ¿Porque tantos humanos extraviados, cuerpos sin alma, cerebros sin brújula, deambulan tristes e infaustos, sino como natural castigo por no querer mirar la luz esplendorosa, ni gozar de las admirables riquezas que tan espontanea y liberalmente esa buena madre les brinda?

¡Salve, hermanos míos! sigamos, los buenos hijos y amantes de Natura, irguiendo nuestra Antorcha Luminosa! Sigamos señalando rumbos a esta pobre y decadente humanidad. No nos apartemos del Sendero. Si la verdad es nuestro Faro, la Alegría de vivir y la Felicidad serán nuestras.

La Sociología y el Naturismo

¿Como! dirán algunos, ¿ también con la Sociología tiene que ver el Naturismo?

El Naturismo Integral tiene que ver con todos los problemas humanos y tiene la pretensión de aportar para cada uno, una solución sencilla y precisa.

El naturismo es una doctrina que trata de la relación de las leyes naturales con la vida humana. Pues bien! como la Vida no es sino el resultado de la adaptación permanente a tales Leyes, resulta que todos los problemas vitales, individuales ó colectivos son insolubles fuera del Naturismo.

La solución del problema Social en sentido equitativo, sólo será posible el día en que cada Individuo sepa solucionar sus propios problemas. Una sociedad de borrachos o de degenerados, difícilmente podrá establecer entre sus miembros relaciones razonables.

Más adelante trataremos el punto más extensamente.

En el próximo número publicaremos un estudio del Dr. Alonso Aladro sobre « Socialismo y Naturismo ».

Opiniones ajenas

« Una moral racional deberá conciliar el egoísmo y el Altruismo, ó, hablando con más propiedad, deberá armonizar todos los egoísmos razonables ». « El que obra, de verdad, para su bien propio, obra a la vez para el bien de todos ».

« Un individuo sano, de verdad, no podrá desear sino gozos normales y placeres elevados ».

« Un individuo sano, no podrá establecer más que relaciones de fraternidad con sus semejantes. Una Sociedad de Justicia resultará forzosamente de la institución de relaciones entre seres normales ».

ANDRÉ LORULOT.

« El hombre es gobernado, legislado, dirigido, explotado y envilecido por sus semejantes, cosa que no lo es ningún animal; luego el hombre es el animal más animal de la creación ».

SAN LUIS GONZAGA.

Propaganda naturista

Bajo el patrocinio del Instituto «Vida Nueva», el Prof. Juan Esteve D. ha proyectado una serie de conferencias cuyos temas van a continuación.

- 1^{ra}—Introducción a la Trofología (Ciencia de la alimentación. (1)
- 2^a—La Moral Unicista, fundamento ético del Naturismo.
- 3^a—La Unidad funcional y el Naturismo. (Comentando a Turró y a Pi y Suñer).
- 4^a—Salud y enfermedad. (Criterio Naturista).
- 5^a—Los vicios, sus causas, su único remedio.
- 6^a—La Prostitución, sus causas, su único remedio.
- 7^a—La causa inicial de lo bueno y de lo malo en el hombre. (La madre).
- 8^a—El Eugenismo bien entendido. Procreación conciente.
- 9^a—Educación racional de la infancia.
- 10^a—Las causas sociales de la enfermedad.
- 11^a—“La vis medientrix”. La Naturaleza cura sin nada. El médico pedagogo y prof. de higiene.
- 12^a—Esbozo sociológico-Naturista. Triunfo del Progreso Biológico sobre el progreso decadente de la Civilización.

El Sábado 13 de Diciembre, derogando el programa anunciado, nuestro director dió una conferencia sobre “Contribución popular a la lucha contra la Tuberculosis”. Asistió numeroso público.

Lamentamos que el poco espacio no nos permite explayarnos mayormente. Más adelante trataremos de publicar las más interesantes en folletos.

(1) Ya se realizó, con todo éxito, el Domingo 9 de Noviembre, en el Salón del Ateneo. —NOTA—La segunda tendrá lugar en la primera semana de Enero. — Se anunciará por la Prensa.

Aclaración

Dije en mi última conferencia, contestando a una observación, que “el régimen vegetariano, podía tener pocas ventajas sobre el carnívoro, si se practicaba sin método”.

Habiendo sido mal interpretado por algunos de mis oyentes, creo de mi deber hacer una aclaración: 1^o Estoy cada día más convencido que la mayoría de los males humanos tienen por causa una alimentación débil, incompleta, mal seleccionada, mal preparada, degradada por el fuego y sobre todo mal combinada.

2^o La mayoría de los vegetarianos sin método, padecen de acidez, ó flatos, almorranas ú otros síntomas de dispepsia.

3^o El sistema que propago suprime radicalmente todos esos males.

4^o Soy acérrimo enemigo de la alimentación de carne, y el sistema que enseño tiene por fin, a la vez que sanar radicalmente cualquier dolencia, evitar los fracasos y hacer el Vegetarismo agradable, económico y accesible a todos, haciendo de sus adeptos verdaderos convencidos y exponentes de verdadera salud.

J. ESTEVE D.

Instituto de Enseñanza Naturista

“ VIDA. NUEVA ”

Este instituto se ha fundado con el fin de enseñar un nuevo sistema Físico-Dietético. — Quien aprecia a su justo valer el gozar de perfecta salud debe adoptar nuestro método. El importe del ingreso y la cuota mensual son muy módicos.

Probad sinceramente, enteraos siquiera, de los fundamentos de nuestro sistema, y si lo adoptais, cualquiera que sea vuestro estado, quedareis encantados de los maravillosos resultados.

Fedid informes a este Instituto, Colonia 1774, Montevideo.

NOTA — Las cartas de la Argentina deben venir franqueadas con 0.10 m/n.

El número 2 de esta Revista sólo se remitirá a los suscriptores. Su importe es insignificante. No espere, lector amigo en mandarnos su suscripción y haga suscribir a sus relaciones. Si se nos ayuda haremos obra grande.

Recibimos también suscripciones para la importante revista Porteña «Salud y Cultura» cuyo director es el Prof. E. G. Alsina. Única revista que, en la Argentina defiende el recto sistema. Suscripción anual 2 \$ 20 oro uruguayo.

Colección del primer año, en esta administración 2 \$ oro Uruguayo.

« Volvamos a la naturaleza ». Preciosa obrita, por Diógenes Costa, en esta administración, \$ 0 20, Argentina 0.60 m/n.

NOTA IMPORTANTE— Mandar valores, en cartas certificadas, giro postal ó bancario, a nombre de Juan Esteve D. — Colonia 1774—Montevideo—Rep. O. del Uruguay.
