

© De la edición española:

Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 42. 28015 Madrid. España

Tel: 91 5434781

www.libreriaargentina.com

MAQUETACIÓN: Equipo ELA

DISEÑO DE PORTADA: Equipo ELA

ISBN 978-84-9950-150-5

DEPÓSITO LEGAL: M-30732-2015

Impreso en España

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total, ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos posibles presentes o futuros, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

CURSO DE
MEDICINA
NATURAL
EN 40 LECCIONES

Comprendiendo las siguientes materias:
Filosofía - Biología - Anatomía - Fisiología - Patología - Diagnóstico -
Pronóstico - Terapéutica - Higiene - Clínica y Técnica

Décimo quinta edición

DR. EDUARDO ALFONSO



Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 42

28015 Madrid

España

www.libreriaargentina.com

Índice

Prologo de la primera edición	7
Primera parte. Conceptos fundamentales naturistas	
Lección I. Base de la filosofía naturista	9
Apéndice	21
Lección II. Constitución del hombre	24
Lección III. Anatomía y fisiología unitarias	31
Lección IV. Fisiología sintética del cuerpo humano	47
Lección V. Las glándulas de secreción interna y los centros de fuerza	60
Lección VI. Reacciones generales orgánicas según tipo, temperamento y constitución	71
Lección VII. El criterio naturista en medicina	76
Segunda parte. La vida en salud y enfermedad	
Lección VIII. El juego de las energías internas y las externas. Principios fundamentales de fisiología e higiene	87
Lección IX. La enfermedad. Los síntomas	96
Lección X. La fiebre	107
Lección XI. Como se engendra la enfermedad	111
Lección XII. Más sobre los humores pecantes o sustancias morbosas	123
Tercera parte. El diagnóstico y el pronóstico	
Lección XIII. Diagnóstico y su planteamiento	137
Lección XIV. Diagnóstico funcional, dinámico o de las reacciones	185
Lección XV. Diagnóstico de la forma morbosa y lesiones	228
Lección XVI. El pronóstico	236
Cuarta parte. La terapéutica naturista	
Lección XVII. Lucha contra la enfermedad	249
Lección XVIII. La individualización terapéutica	266
Lección XIX. La prescripción curativa o indicación terapéutica	282
Lección XX. Medicaciones peligrosas	303
Lección XXI. El peligro de los sueros y vacunas	313
Quinta parte. Las enfermedades infecciosas desde el punto de vista de nuestro criterio	
Lección XXII. Los microbios y su acción en el organismo	331
Sexta parte. La alimentación humana. Fundamentos bioquímicos de la nutrición. Química vegetal. Dietética y fitoterapia	
Lección XXIII. Constitución de la materia viva	354
Lección XXIV. Valor nutritivo y fisiológico de los principios inmediatos, sales y vitaminas	368
Lección XXV. Nutrición normal (Eutrofia)	392
Lección XXVI. Nutrición anormal (Distrofia)	417
Lección XXVII. Cocina y preparación de alimentos	429

Dr. Eduardo Alfonso

Lección XXVIII. Dietética	439
Lección XXIX. Dietética aplicada	452
Lección XXX. Dietética aplicada (Continuación)	464
Lección XXXI. Estudio científico de alimentos	471
Lección XXXII. La fitoterapia o terapéutica por medio de las plantas	503
Séptima parte. La higiene naturista	
Lección XXXIII. La hidroterapia o curación por el agua	509
Lección XXXIV. La helioterapia o curación por el sol, y la climatoterapia o curación por el clima	544
Lección XXXV. El ejercicio y la educación física. Masaje	566
Lección XXXVI. Geoterapia y psicoterapia	598
Lección XXXVII. Reflexoterapia	614
Octava parte. Clínica naturista	
Lección XXXVIII. Clínica naturista	624
Lección XXXIX. Enfermedades o accidentes que debe saber tratar todo el mundo. El cuidado de los enfermos	635
Lección XL. El secreto de la vida larga. Higiene sexual. Historias clínicas	653

Prologo a la primera edición

Esta obra tiene una singular historia que no está de más exponer. Fue comenzada en 1936 y terminada en 1939. Es decir, fue hecha durante la guerra que azotó a mi patria durante tres años inolvidables. Muchas veces la confección de sus líneas fue interrumpida por la granada de Caín que estallaba a no más que metros de distancia, o por el silbido de una bala, el tableteo angustioso de las ametralladoras o el bordoneo trágico de la aviación que nos obligaba a descender al refugio más seguro.

Sus páginas, escritas todas sin excepción, en Madrid, saben de hambres y privaciones, de inviernos fríos sin carbón, de noches largas sin más luz que una lamparilla de aceite o una vela, a cuyo mortecino fulgor fueron escritas decenas de ellas. Han sido el fruto de una época de forzoso ascetismo y renunciación, en la que nos habíamos familiarizado con la idea de la muerte. Vivíamos en plenitud de espíritu por la alimentación menguada y la presencia constante del peligro. Y así, como en oración permanente, fueron hilvanadas sus paginas, pensando que quizá estaba escribiendo mi testamento. Pero, se fue el peligro, se calmó la zozobra y me encontré con un libro cuyo número de hojas es la medida intelectual de una guerra. Pero cuyas ideas miden a su vez la práctica y el estudio de veintidós años. Esta obra es *mi lucha*; mi aportación bélica al resurgimiento de una nueva era. No luché con armas, sino con ideas. No disparé más arma mortífera que la de la sinceridad, contra la falange apretada de los prejuicios y las rutinas.

Agregaré que *mi doctrina no es mía* sino de aquellos que me enseñaron. Por esto no he querido que falten las opiniones de tantos maestros que con sus escritos o sus palabras, nutrieron mi acervo mental; ni las de aquellos otros que de un modo u otro han contribuído al desarrollo de la medicina naturista. Todos encontrarán en estas paginas el acatamiento que merecen. Por eso al escribir no hablo de mí, *sino de nosotros*.

En las presentes lecciones, Casi todas de nueva factura, va incluido todo aquello que he expuesto en más de 1000 conferencias por toda España y América, muchas de las ideas contenidas en artículos publicados en diarios y revistas, y no pocas de las materias incluídas en otras obras anteriores (la mayor parte agotadas), que no podían faltar en ésta, sin grave detrimento de la unidad didáctica. Todo ello refundido en un nuevo molde. He querido, en una palabra, reunir en este tomo, toda mi aportación a la causa de la higiene y de la medicina natural.

Pero las mismas consecuencias de tan aciaga época, le impidieron salir a la luz en la propia tierra donde se gestó, con la premura que hubiese deseado. Y mi obra atravesó el mar en busca de manos hermanas que, solícitas desde el primer momento, se aprestaron a darle forma editorial. El editor, señor Nicolás B. Kier, puso en el empeño toda la diligencia y todo el esmero que yo deseaba. Y este tomo es el resultado de ello. La escasez de

papel en Europa, agravada por la guerra internacional que en estos momentos conturba el continente, ha sido la causa principal de que mi obra vea la luz en América. Pero como no existen casualidades, ni cualquier hecho, por insignificante que parezca, deja de obedecer a leyes de causalidad, como podrá comprobar el curioso lector desde la lección primera, henos aquí con que, esta obra va a ser heraldo de mi proyectada excursión al continente americano en el año próximo. Vaya por delante la obra precediendo a la persona. Que antes y mejor me conocerá el que estas paginas lea, que el que me haga el honor de estrechar mi mano.

He procurado dar a estas lecciones un carácter de divulgación, sin dejar de incluir en ellas todo aquello que pudiera exigir el hilo del razonamiento científico. En consecuencia, el lector encontrará materia científica para satisfacer al profesional, pero expresada en términos asequibles a los profanos, cuando no aclarados los términos técnicos que necesariamente han de ser empleados muchas veces.

También observará el que esto estudie que, sin dejar de pisar el terreno firme de nuestro positivismo científico, hasta límites que a cualquier buen naturista le parecerán -y con razón- exagerados, me permito fundamentar doctrina y deducciones sobre conceptos científicos y filosóficos totalmente ajenos a nuestra ciencia occidental; cosa que, por otra parte, parecerá exagerada a nuestra ortodoxia universitaria. De este modo, pensando que el Camino de la verdad no es patrimonio exclusivo de ninguna escuela particular, nadie podrá achacarme parcialidad ni dogmatismo. Acepto con el mejor intencionado espíritu ecléctico, todo aquello que venga a aclarar el enigma humano en su universalidad; es decir en sus múltiples facetas dentro de la unidad del ser. Y ruego a la atención del lector, ponga su interés en desentrañar, a través de todo el libro, mi decidido esfuerzo por no caer en el terreno estéril de una sistematización exclusivamente subjetiva o exclusivamente objetiva. Hay puntos en los que un subjetivismo exagerado nos hace caer en errores como el de las entidades nosológicas, por ejemplo. Hay otros, en cambio, en los que la demasiada objetividad nos aparta igualmente del Camino de la verdad; por ejemplo el de los análisis clínicos de *laboratorio*. Dificil es, en verdad, mantenerse equidistante de dos abismos igualmente peligrosos para el resultado final de una especulación científica y de las prácticas que de ella se derivan. He procurado esta ecuanimidad y el lector juzgará si al fin me mantuve en el fiel de la balanza. Repare, no obstante, en la manera como trato el asunto del pronóstico, donde hallará quizá el mejor ejemplo de mi esfuerzo en el sentido aludido.

Que mis bien intencionadas lecciones encuentren piadosa crítica entre los pueblos de lengua castellana.

Eduardo Alfonso. Madrid 30 de junio. Año de 1940

Primera parte
Conceptos fundamentales naturistas

Lección I. Base de la filosofía naturista

Base de la filosofía naturista

La filosofía, que etimológicamente es amor a la sabiduría, prácticamente es inteligencia en acción y trascendentemente es un instrumento para educir las potencias de nuestro espíritu, es indispensable para levantar el edificio de toda ciencia.

La filosofía naturista lleva implícita una idea de evolución o progreso, tanto en el orden físico como en el intelectual, como en el espiritual. Toda idea o acto en sentido de retroceso no es naturista. El salvajismo, el primitivismo, que indudablemente suponen ventajas de orden higiénico natural, podrán ser naturalismo pero no naturismo.

El naturista reconoce que la primera de las leyes naturales es la de evolución, por la que todo lo existente tiende a adquirir grados superiores de perfección.

La Naturaleza está regida por leyes

El estudio de la Naturaleza nos demuestra que existe un orden natural regido por leyes, que el hombre va descubriendo por el examen y comparación de los hechos. Este orden natural se realiza por la *armonía*, que es la adecuada relación entre las partes y el todo. Por esto a la Naturaleza en su conjunto se la llama uni-verso, o sea la realización de *lo uno en lo vario*.

Echemos un vistazo sobre las principales leyes de la Naturaleza.

1. *Ley del Movimiento. El movimiento es el modo de manifestación universal.*

La vida es movimiento, la inercia es muerte. Todo en último término son *vibraciones*, porque este movimiento *alterna con momentos de reposo*. El movimiento continuo no existe. Así el día y la noche, el sueño y la vigilia, la vida y la muerte, la inspiración y la expiración, el sístole y el diástole, etc., son grandes vibraciones de la Naturaleza, análogas en un todo a las del sonido, la luz, la electricidad, etc., en el mundo de lo pequeño.

II. *Ley del Amor. El Amor -que es atracción de dos o más seres para unificarse- es la ley de armonía y por tanto de creación y conservación de la vida.*

El Amor, pues, supone la renuncia de sí mismo en bien de todo lo que no es uno mismo, y para manifestarse requiere la conciencia de que todos los seres son hermanos, como salidos del mismo Origen.

Amor es tanto como decir reconocimiento de la Unidad de todo. En los astros se manifiesta en forma de *fuerza centrípeta*: Todos los planetas se subordinan a la unidad de su sistema planetario. En los minerales y cuerpos químicos se manifiesta como *afinidad*; en los animales como instintos, atracción sexual; en el hombre como cariño, simpatía y en grados más elevados como verdadero amor espiritual, ya en forma de idealismo o de sacrificio.

La existencia de la repulsión, la destrucción y el odio, no implica la no existencia del Amor, como veremos al hablar de la ley de los contrarios, sino que la confirma y justifica. Téngase en cuenta que el Universo se manifiesta por medio de fuerzas creadoras, conservadoras y destructoras, en lo que se refiere al orden físico. El mismo sol que crea una planta, la conserva erguida un tiempo sobre la tierra y acaba por secarla con los propios rayos que la dieron vida. Es decir, que estas tres categorías de fuerzas son una en esencia.

III. *Ley de Evolución. Todo lo existente lleva inmanente la tendencia y fuerza para convertirse en algo superior.*

Filosóficamente, esta ley es una consecuencia de la ley del Amor que atrae a todos los seres hacia la unidad de su Origen. La evolución emplea como medio el mecanismo misterioso de la vida y de la muerte. La inteligencia y la voluntad evolucionan en formas materiales (cuerpos), que también evolucionan por su parte; más cuando la forma ha dado su máximo rendimiento en favor de la evolución espiritual, se destruye (muerte), pasando el espíritu (que es mentalidad y finalidad), a formas de más elevada categoría.

IV. *Ley de los Ciclos. Todo lo existente evoluciona por ciclos. Llamándose ciclo a una trayectoria (movimiento), en el tiempo y en el espacio, al final de la cual, los seres, aunque en forma semejante a la del comienzo, han avanzado un grado en su evolución.*

Las enfermedades tienen su ciclo que termina en salud o muerte. Las semillas germinan, nacen, dan una planta que a su vez da finalmente semillas que contienen en potencia las nuevas experiencias vitales de la planta; el día y la noche forman un ciclo terrestre que renace en otro día; el año es otro ciclo que, comenzando en la primavera y tras las madureces del verano, las tristezas del otoño y el sueño del invierno, renace en una nueva primavera; el ciclo de la vida humana, comenzando en esa dulce primavera de la niñez y siguiéndola el épico período de la madurez y el lírico de la vejez, termina en la muerte (comienzo del ciclo puramente espiritual), para cerrarse en nuevas manifestaciones.

V. *Ley de Finalidad. La evolución tiene un sentido finalista, es decir, la consecución de un objetivo de índole trascendental y metafísica.*

Efectivamente, la evolución tiende a conseguir estados de conciencia más elevados, afinando y perfeccionando la materia y la inteligencia. La

negación de la finalidad en todo lo creado, equivale a tanto como afirmar que, en la Naturaleza, con todos sus dolores y alegrías, todo se mueve, gira y vive por capricho, y sin otro motivo que pasar el rato que a cada cual le toca en el mundo. Afirmación ésta absurda hasta para el menos exigente filósofo.

VI. *Ley de Jerarquía. Todo ser o cosa esta subordinado a todo aquello que es superior en grado evolutivo y tiene poder o mando sobre todo aquello que le es inferior en la escala de la evolución.*

En efecto, el espíritu rige a la materia, la inteligencia al cuerpo, el cerebro a los miembros; los animales más inteligentes vencen a los menos inteligentes, el hombre vence a todos los animales y se sobrepone a sus semejantes menos dotados de facultades, etc. Existe pues una jerarquía evolutiva de orden natural que garantiza el triunfo de lo mejor y más perfecto, y por tanto del progreso biológico.

En el plano puramente humano de la biología social, se falta frecuentemente a esta ley, dándose el caso de que en las sociedades humanas, no rige el superior en la escala evolutiva (el más virtuoso, más sabio y más sano), sino el que tiene más medios materiales, más astucia, más influencia o más fuerza. Esto desarmoniza la colectividad y degrada a los hombres verdaderamente dignos.

Los hombres son iguales en esencia, no tanto en potencia, y desiguales en presencia.

VII. *Ley de Armonía. La existencia de todos los seres, exige una adecuada relación entre las partes y el todo, que se manifiesta por el maximum de libertad y rendimiento en la función de cada parte, juntamente con el maximum de ayuda mutua en favor del todo.*

Vemos pues que nada ni nadie aislado tiene valor por sí mismo, sino por sus relaciones con las demás partes. Todo, según esta ley, coopera ordenadamente al plan natural, cumpliendo el papel correspondiente a su grado evolutivo. El egoísmo desmedido, como el sacrificio extremado, no pueden conducir a buenos resultados; el segundo porque destruye al individuo; el primero porque destruye la colectividad.

Aplíquese esta ley al cuerpo humano, y se verá que el secreto de su salud o armonía estriba en la justa cooperación de cada órgano en el conjunto y en la justeza de su propia función. Aplíquese a la vida social, y se verá como es imposible la vida normal y aun la existencia de una nación, cuando los individuos laboran por el bien propio exclusivamente, y no por el del conjunto.

Las personas que sepan las leyes de armonía en música, comprenderán fácilmente que no son otras sino las que rigen la armonía universal. La armonía en una partitura estriba en el orden, proporción, combinación y medida, según tiempo y ritmo de las partes (notas) en el todo. Si una orques-

ta es capaz de efectuar un concierto, es por el orden, proporción, combinación y medida, según la ley de tiempo y compás, de la actuación de cada instrumento en el conjunto, rígidamente subordinados a la batuta del director y esta batuta directora, nos da el ejemplo de la necesidad de un principio de orden superior que sea capaz de abarcar las leyes del conjunto.

VIII. *Ley de Adaptación. Todos los seres adaptan su vida al medio que los rodea para defenderse contra el y para aprovecharlo en su beneficio.* El sujeto desnudo al sol se pigmenta, no sólo para defenderse contra las radiaciones luminosas, sino para aprovecharlas en beneficio de su salud y vigor. Las plantas muy soleadas se ponen más verdes con el mismo objeto. El hierro expuesto a la intemperie se cubre de una capa de óxido (orín) que le protege más contra la acción de la atmósfera. El individuo que vive en sociedad se adapta a los convenios colectivos para no ser eliminado y para realizar sus fines particulares. El microbio dentro del organismo, cambia de forma, se cubre de una cápsula, segrega antifermentos..., para defenderse de la falta de sustancias nutricias y contra las defensas orgánicas del cuerpo que le sustenta, etc.

La ley de adaptación es recíproca (subley de reciprocidad causal) por cuanto el medio ambiente es modificado por los seres vivos, que es a quienes corresponde la *iniciativa del cambio*. Es pues el ser, quien modifica el medio en un principio, por su actividad voluntaria intrínseca, aunque sin dejar de adaptarse al medio para no perecer. Concepto éste que no deben dejar de meditar los perezosos y escépticos, que siempre están esperando circunstancias propicias para actuar, sin pensar que las circunstancias deben crearlas ellos mismos.

La ley de adaptación se halla condicionada por la de los contrarios y la de los ciclos, porque todos los seres vivos evolucionan por la acción alterna de agentes contrarios (trabajo-reposo, frío-calor, sueño-vigilia, vida-muerte...) cíclicamente, como hemos visto.

IX. *Ley de Selección. En la lucha que para adaptarse al medio mantienen los seres, prevalecen los más sanos, más fuertes, más inteligentes y más buenos, garantizando de este modo el progreso evolutivo de la Naturaleza toda.* Los estudios de Darwin y Lamarck son el mejor testimonio de esta ley.

Las epidemias mismas, barriendo toda la escoria humana en determinados momentos, y dejando persistir a los organismos más defendidos y más puros, cumple -a veces tristemente- la ley de selección. Y personas al parecer vigorosas, y positivamente cultas y virtuosas, son arrastradas en aras de esta ley, porque a la Naturaleza no le importan las ideas y los espíritus (que éstos no mueren), sino los cuerpos, pues en cuerpos sanos y vigorosos siempre puede operarse la evolución y selección de la mente y el espíritu, pero en cuerpos degenerados no pueden encontrarse más que dificultades

para la plena manifestación de elevados estados de conciencia. La selección física es pues, a la postre, la garantía de la selección ética e intelectual.

Esto no quiere decir que no pueda darse un alma grande en un cuerpo miserable o degenerado, pues no hay que olvidar que en los designios de la naturaleza entra el dolor como importante factor de sensibilización de espíritu y de evolución de conciencia. Y a veces como revelador del genio. Pero, estos recovecos por los que a veces actúa la selección, no quitan verdad a la ley.

X. Ley de Herencia. Todos los seres adquieren o heredan los caracteres físicos y psíquicos de sus progenitores. Esta ley se cumple mediante determinadas subleyes, las que referentes a los animales y plantas fueron genialmente descubiertas por Juan Gregorio Mendel. (Véase “La Herencia Mendeliana”, de J. F. Nonidez). Gracias a la ley de Herencia, lo adquirido por ley de adaptación y depurado por la selección, se mantiene y eleva a través de la vida.

Los caracteres psíquicos (pasiones, instintos, pensamientos, capacidades emotivas) se heredan también según leyes concretas menos conocidas. Todos tenemos el ejemplo de la continuación en nuestros hijos, de ciertas tendencias psicológicas nuestras.

Lo bueno se hereda para el progreso de las especies, pero no menos cierto es que también se hereda lo malo, conduciendo a la degeneración de los seres. Piensen pues bien en esta ley los que han de dar descendencia al mundo. (Véase el artículo sobre “Herencia”, en nuestra obra La Salud de los Niños por la Higiene Natural.)

XI. Ley de Analogía. Lo que es en el mundo físico y tangible, es como lo que existe en el mundo metafísico e invisible, y lo que se realiza en lo grande, se realiza también en lo pequeño, para efectuarse el hecho de lo uno en lo vario.

Es decir, que en todos los aspectos de la vida, rigen las mismas leyes naturales. Así, los sistemas planetarios son de análoga constitución a los átomos químicos. La misma ley de ramificación rige el curso de los ríos en la tierra, de la corriente sanguínea y nerviosa en el cuerpo, de las ramas de los árboles, de los sistemas de numeración en matemáticas, etc. Análogamente existen siete sonidos, siete colores... y todas las vibraciones de las energías cósmicas se resuelven en grupos septesimales, etc.

La trascendencia del estudio y aplicación de esta ley, es de un orden muy elevado. Por ella descubrió la ciencia matemática de Adams y Leverrier la existencia del planeta Neptuno, antes de haber sido visto por el telescopio. Por ella ha descubierto la ciencia química multitud de alcoholes, hidrocarburos y otros cuerpos orgánicos seriados, antes de haber parado mientes en su existencia tangible. Por ella reveló Mendelejeff, con su famosa tabla de las analogías químicas, fundamentales hechos de la evolución material. Por

ella también han sido solucionados muchos problemas biológicos, a la vista de los procesos maravillosamente semejantes del desarrollo embriogénico de los individuos (ontogenia) y de las especies (filogenia), en la escala magna de la evolución.

Aun en las creaciones industriales del hombre, se ve la fatalidad con que actúa esta ley. No tenemos más que pensar que, v. g., la cámara fotográfica es una reproducción del ojo de los vertebrados; el piano y el arpa son el fiel retrato del órgano de Corti en el oído interno; cualquier maquina de vapor o gasolina, no puede por menos que responder al mismo plan constructivo de los organismos naturales. Nada ha inventado el hombre cuyo mecanismo no preexista en algún ser de la Naturaleza.

XII. *Ley de los Contrarios. Para que todo ser o cosa sea perceptible se necesita un contraste, una diferencia o una variación.*

Si no hubiese luz no habría sombras, si no hubiese verdad no existiría la mentira, si no hubiese vicio no existiría la virtud. La electricidad se nos manifiesta como positiva o como negativa, dejando de existir actualizada cuando ambas se neutralizan, y quedando entonces potencialmente. Toda vibración (y el movimiento vibratorio ya hemos visto que es el único medio de manifestación) es fruto de las fuerzas centrífuga y centrípeta. En cuanto una cesa el movimiento se anula. El trabajo y el reposo, la noche y el día, el sueño y la vigilia, la vida y la muerte, son factores contrarios que no pueden existir separados. Forman pares de opuestos, como los sexos, que se neutralizan en el común origen de ambos. Y así, por ejemplo, suprimamos hipotéticamente el sol del sistema planetario, y habrá desaparecido la luz, pero con ella la sombra; y el día, pero con él la noche; y la vida, pero con ella la muerte... Al desaparecer la vida, habrá desaparecido la salud, pero también su contraria, la enfermedad. Al neutralizar el sexo masculino con el femenino vuelven los dos a resolver sus energías en la forma original de ambos: la niñez inocente y neutra del hijo.

Podrían ponerse infinitos ejemplos, pero concluyamos, que la percepción de cualquier cosa exige la existencia de su contrario, que la complementa y constituye con ella una unidad. Es la Ley de los Opuestos Complementarios, que nos da el claro-oscuro de la vida, digna de ser meditada por los que creen que de la vida puede ser suprimido el mal sin que en el instante dejemos de saber lo que es el bien.

XIII. *Ley de Causa y Efecto. Todo acto o fenómeno tiene una causa productora, como a su vez produce también un efecto* (el cual no es sino la causa reproducida en otra forma) ¿Cómo podemos imaginarnos que algo exista sin que haya una causa de su existencia? La enfermedad existe, porque hay causas morbosas; los objetos artificiales porque hay causas constructoras; el Universo, porque hay una Causa creadora... La casualidad no existe, ni el destino ciego tampoco. Es la causalidad. En el determinismo que

encierra esta ley hallamos la base más firme de una fe razonada.

Esta ley es la misma de *Acción y Reacción*. *Todo ser, al actuar como agente causal produce una modificación en el medio universal que le rodea, que es un efecto representado por una reacción del medio, proporcionada y condicionada a la acción primitiva, y cuya finalidad es restablecer el equilibrio o armonía, alterado por la acción*. La física, en el mundo de la mecánica, estudia esta ley en el llamado postulado de Newton, que dice: “la reacción es igual y contraria a la acción”. Vemos asimismo en biología que, v. g., la aplicación de agua fría en el organismo produce una reacción contraria (de calor) destinada a restablecer el equilibrio, que es siempre la finalidad de esta ley. La acción del sol produce una reacción de sudor y pigmentación regulada por la ley de adaptación.

En el plano intelectual y en el moral se cumple con la misma maravillosa exactitud. Lo que se llama suerte o desgracia, no es más que la reacción del mundo a la acción de uno según la ley (por lo que a nadie debemos culpar de nuestras desdichas). Esta equitativa ley de Acción y Reacción o de Causa y Efecto, es la *justicia de la Naturaleza*. Basta con que esta ley se cumpla con el sabio automatismo con que se cumplen todas las leyes de la Naturaleza, para que cada cual no reciba sino aquello que sus actos han provocado, en proporción a su cantidad y adaptado a su calidad. El que mete la mano en ácido sulfúrico se quema los tejidos orgánicos en proporción al tiempo que la tenga dentro, y sufre un mal de una calidad que corresponde, ni más ni menos, a su ignorancia. De este efecto no puede echar la culpa al ácido, sino a sí mismo y debe sacar una lección y una experiencia para el porvenir. Todo esto en su diáfana simplicidad, es de una justicia admirable. El que dobla violentamente una rama de un árbol, y por la reacción de ésta (elasticidad) se rompe el brazo, no puede culpar al árbol de su desgracia, puesto que él era libre de haber cometido o no el acto ocasional. Los objetos de las acciones vuelven siempre sobre el sujeto que las realiza, como las ondas provocadas en el estanque por la caída de un objeto, vuelven, al chocar con las orillas, al centro de donde partieron, hasta restablecer el equilibrio perturbado de las aguas.

Las causas originan efectos, y estos efectos son causa de otros, forjándose así el hilo del Destino. La ley de Causa y Efecto es fatal, matemática, pero no quita a los seres el libre albedrío, por cuanto queda reservado a su voluntad el hacer o no hacer una cosa u otra. Lo que no se puede esquivar es el efecto una vez cometido el acto.

XIV. *Ley de Necesidad. (ó de Utilidad)*. *Todo ser o acto responde a una necesidad o utilidad dentro del plan universal de la Evolución*. La Naturaleza no crea nada inútil. Es económica y justa en sus manifestaciones, aunque pródiga en sus potencialidades, y hace desaparecer lo ya inservible o inútil. Recuérdese el principio biológico de que “todo órgano que no funcio-

na se atrofia”. Vemos, en efecto, que todo aquello que ya para nada sirve, es destruido e incorporado a la circulación de la materia elemental (los cadáveres se descomponen, el cordón umbilical se atrofia, se seca y cae una vez cumplida su misión, etc.) y en cambio, vemos que la Naturaleza es espléndida en grado sumo en todo aquello que suponga fuerzas en potencia (como lo demuestra el número inmenso de semillas que da a cada planta, de espermatozoides en cada gota de licor masculino, de óvulos en el ovario... la mayoría de los cuales se pierden).

La Necesidad es el supremo estímulo de todo acto vital.

XV. *Ley de Desigualdad. El movimiento tiene por único origen una desigualdad (o excitación).* La igualdad es estable. Si no hubiese una desigualdad de tensión eléctrica entre dos fuentes unidas por un conductor, no se establecería la corriente; si no hubiese una diferencia química entre los alimentos y el cuerpo, no habría digestión, ni nutrición, ni fenómenos derivados; es decir, no habría vida por no haber excitación; si no hubiera diferencia de ideas, no habría movimiento intelectual ni progreso, etc. Es pues la desigualdad el origen del movimiento y, por tanto, de la vida. El movimiento tiende a anular la desigualdad, conduciendo al sistema de que se trate al punto de reposo o momento estable, del cual saldrá en cuanto una nueva variación lo solicite. Basta una variación de temperatura en un lugar determinado, para que sea seguida de una variación de presión y de corriente de aire. Es suficiente que varíe débilmente la concentración salina del suero de la sangre, para que se establezcan corrientes acuosas endosmóticas o exosmóticas -según la variación- a través de los vasos, para restablecer el equilibrio químico de su disolución. Podrían multiplicarse los ejemplos hasta el infinito.

Y como la desigualdad o excitación inicial, está en la actividad de los seres animales y vegetales, y en los cambios químicos de los minerales, como también en las combinaciones de fuerzas magnéticas y eléctricas, vitales, radiantes... de unos y de otros, fácilmente se nos da a la razón, que, cuanto mayor sea la iniciativa y voluntad original de cada ser, más esta en su mano ser dueño y señor de los cambios que originan las desigualdades excitatorias de la vida, y que, por consiguiente, como ya dijimos, el medio ambiente será, en su mayor parte, el creado por la actividad de los seres de más iniciativa y voluntad intrínseca.

La norma del naturista debe ser cumplir la ley natural

Y para cumplirla es necesario conocerla. De aquí el interés extraordinario que tiene el estudio y meditación de las leyes anteriormente citadas.

El naturista sabe que la máxima utilidad y rendimiento de su vida, le ha de venir del exacto cumplimiento de la ley, y que ésta no se puede esqui-

var más que en apariencia. El que cumple la ley, va en aras de ella, se perfecciona y progresa. Este es el criterio naturista.

En contra de él está el criterio artificialista, que en realidad no es ningún criterio, sino una cómoda postura mental de ignorancia y desidia. El artificialismo pretende eludir la ley natural y satisfacer el deseo inmediato del hombre aunque a la larga le perjudique. Es la ausencia de toda disciplina biológica. Es una marcha, a contracorriente de la ley natural. Pueril resulta querer marchar en contra de las poderosas leyes de la Naturaleza. A ésta se la domina cumpliendo sus leyes, pero no desoyéndolas. Si el hombre ha sabido captar el rayo, evitando que le incendie la casa o destruya su vida, es porque ha estudiado y cumplido la ley de las descargas eléctricas. Si se eleva al espacio en globos y aeroplanos, es porque ha estudiado las leyes de la gravedad y de la resistencia y presión atmosférica, etc. Si no disfruta de salud perfecta la mayor parte de la humanidad civilizada, es por que no ha querido oír ni cumplir las leyes naturales que rigen su vida. El hombre prefiere dar gusto a sus apetitos y pasiones, tratando de eludir sus consecuencias con medicaciones supresivas o narcóticas, a moderar sus excesos y extravíos, ajustándose a la disciplina biológica de su especie.

Claro es que, la pretensión insensata de eludir la sanción natural una vez transgredida la ley, aumenta a la larga sus consecuencias funestas. Tales son los frutos del artificialismo.

El naturismo, por el contrario, es evolución suave, placida, normal, ausente en lo que humanamente cabe, de los trallazos del dolor. El naturista boga a favor de la corriente en el gran río de la vida. El artificialista se estrella contra la corriente.

Síntesis vital armónica

Debemos convencernos de que nuestra fuerza, resistencia y eficiencia de la vida, dependen de que acertemos a colocarnos en el lugar que nos corresponde en relación con todo lo que nos rodea. Es decir, que dada nuestra naturaleza física y psíquica, sepamos tomar la posición armónica en el mundo. Y esta posición armónica quiere decir que vivamos en concordancia con el medio biológico, aceptando la subordinación a lo que es superior, prestando la debida asistencia a los demás hombres y a los reinos de la Naturaleza y sacando el fruto que nos corresponde de los elementos y de los seres vivos. La armonía depende en último resultado, de la justeza en el dar y en el tomar. Y parodiando una frase consagrada, podemos decir: “Un sitio para cada individuo y cada individuo en su sitio”.

Existe una posición justa o armónica del hombre, en el conjunto de todos los seres y elementos que evolucionan en el planeta. El hombre debe al medio natural todos sus medios particulares de subsistencia y evolución;

y debe, por consiguiente, aprovecharse de este medio sin restar su parte a los demás seres, y perfeccionarle con su actuación inteligente en beneficio de todos. Un proverbio árabe dice: “Todo hombre debe tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro”; o lo que es lo mismo, dar al mundo lo que el mundo le ha dado a él: organismo, alimento y cultura. Esto es vivir de acuerdo con la ley natural. Y el mantenimiento y progreso de esta armonía, requiere el cultivo de actitudes constructivas. Por esto, el matar para comer, el martirizar a los animales, talar bosques, destruir plantas, albergar sentimientos de odio, ser violento y egoísta, etc., por ser hechos destructivos, rompen la relación armónica de las fuerzas vitales y dan lugar a enfermedades y desórdenes de todo género, disminuyendo la eficiencia individual y colectiva. Conducen al fracaso de la vida misma.

El verdadero naturista ha de ser un colaborador de la Naturaleza y de su ley suprema: la Evolución. Es bueno, constructivo, armónico y biológico todo lo que favorezca o ayude a la ley evolutiva, pues como dijimos al principio, toda idea de retroceso es antinaturista. El que come sin destruir, vive en el campo, sencillamente y trabajando en algo útil, es respetuoso y servicial, cuida a las plantas y los animales y es tolerante y bondadoso, estrecha los lazos que le unen a los demás seres, a los que beneficia con su apoyo y en los que, a su vez, encuentra una garantía de fortaleza y seguridad contra todo mal.

Este ideal de armonía hay que completarlo cuidando, por un lado, de establecer el adecuado equilibrio entre los propios elementos del ser humano: cuerpo, inteligencia y espíritu (organismo sano y mente culta al servicio del bien); y por otro lado, practicando una serie de virtudes sociales que nos permitan la convivencia armoniosa con nuestros semejantes: Respeto al sabio y al anciano, amor al débil, fraternidad con los iguales, cumplimiento de la ley, altruismo, ciudadanía, gratitud, justicia, prudencia y culto fidelísimo a la amistad.

La armonía, en el cosmos, como en el arte, es desigualdad organizada, es decir, reconocimiento de jerarquía. La vida del hombre sensato debe ser un reflejo de esta armonía natural. Y esto es obrar en sentido naturista. Así, los apetitos e instintos de nuestra naturaleza animal, deben subordinarse a la inteligencia y ésta al espíritu (deber). Las actividades de los seres animales y vegetales, deben someterse a la inteligencia humana, que les ayudará a evolucionar y perfeccionarse, a base de respeto a las leyes que rigen la vida individual y la colectiva. En la vida social debemos reconocer el derecho, la obligación y la ventaja, de que nos guíen los hombres más sabios y morales.

Los seres todos de la naturaleza son iguales en esencia, como emanados de un mismo origen, pero no son iguales en potencia (facultades), y menos en presencia (manifestaciones prácticas inmediatas). De aquí la aceptación de una jerarquía de orden natural. Ningún planeta puede volverse sol

ni erigirse en centro del sistema. Para ser centro hace falta tener luz propia; que en el plano humano se llama inteligencia y espiritualidad. Y sólo así se puede dirigir.

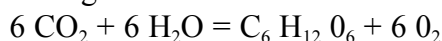
Todos los planetas juntos no tienen ni la luz ni la fuerza que el sol aislado. La meditación de estas ideas será utilísima para el hombre y le llevarán a encontrar su posición en la vida, para ser ayuda y no estorbo, a la evolución de los otros seres que con él comparten la existencia.

La circulación de la materia y de la energía

En síntesis hay que afirmar que, toda energía y todo cambio sustancial procede del Sol. La naturaleza terrestre es un inmenso y admirable laboratorio donde la energía solar se transforma de múltiples maneras. Y cada nueva complicación o diferenciación de la materia, no es en el fondo, más que la resultante de la acción de la energía del Sol sobre la masa virgen de la Tierra, convertida así en matriz donde se forma el fruto del acto creador de la luz solar. El antiguo concepto del Padre Sol, fecundando a la Tierra virgen y madre, encarna un hecho científico revestido de poesía.

El ciclo energético terrestre comienza con la evaporación del agua, que cayendo en forma de lluvia y atravesando las diversas capas geológicas, se carga de sales minerales en disolución. Luego los vegetales absorben estas sales y fijan el carbono combinado con el oxígeno, merced a la función de la clorofila (sustancia que da el color verde a las plantas), que no tendría lugar sin el estímulo de la luz solar. La clorofila se colorea de verde por todos los rayos del espectro solar, con inclusión de los infrarrojos y los ultravioletas, destruyéndose al cabo por la propia luz, al igual que el pigmento de la retina del ojo de los animales. Una vez activa y coloreada por la luz (sobre todo la roja), descompone el anhídrido carbónico del aire (CO₂), en carbono, que fija y aprovecha para ulteriores síntesis químicas, y oxígeno que deja libre.(1)

El carbono es la base de la formación de compuestos orgánicos más complejos. Por reacción entre el anhídrido carbónico y el agua, aparecen los azúcares, según la siguiente fórmula:



A continuación y merced a esta continua transformación de la energía solar en energía química, los fermentos nitrificantes del suelo, determinan la fijación del nitrógeno atmosférico, base de la formación de los albuminoides, desde las más *simples amidas y bases exónicas*, hasta las moléculas muy complejas de la legumina.

1 Muchos principios colorantes de las flores, proceden de la transformación de la clorofila. El amarillo se debe a la antoxantina, luteolina, berberina, quercitrin, etc. Sustancias rojas son la hematoxilina, alizarina, etc. El azul se debe a la indigotina. También es inseparable de la clorofila, la hipoclorina, cuerpo graso más sensible aún que la clorofila.

La transformación del nitrógeno en amoníaco, del hidrógeno en agua, del carbono en anhídrido carbónico, del fósforo en fosfatos, del nitrógeno en nitratos, etc., para formar sales vitalizadas en el organismo vegetal, es siempre la consecuencia de la acción primordial de la luz del astro del día.

Hasta aquí la parte ascendente o sintética del ciclo energético, realizada en el reino mineral y el vegetal.

Tócale después al reino animal realizar el circuito descendente, analítico o de descomposición, desintegrando las sustancias químicas, convirtiéndolas en compuestos cada vez más sencillos, que vuelven a la tierra, al aire y al agua, de donde procedieron. El organismo animal, por medio de un proceso llamado metabólico, del que forman parte las funciones de digestión, absorción, asimilación, secreción y excreción, descompone los materiales acumulados por el organismo vegetal, los recompone y asimila en parte, formando sus tejidos propios, y elimina el resto. A la postre, el trabajo orgánico desintegra también lo asimilado, y aun el propio organismo, finalmente, al morir, devuelve a los elementos de la naturaleza sus propios elementos componentes. Siempre con el concurso de los microbios que tanto actuaron en el ciclo ascendente vegetal como en el ciclo descendente al verificar la fermentación intestinal en vida y la putrefacción del cuerpo en la muerte.

Este ciclo expuesto a grandes rasgos, nos enseña la verdad de este enunciado biológico: “La vida es el mantenimiento de la forma a pesar del cambio de materia”.

Los materiales de que nuestro cuerpo está formado, han cambiado totalmente al cabo de siete años. Este hecho, juntamente con la persistencia de nuestra conciencia personal, nos enseña que *nosotros no somos nuestro cuerpo*.