

# La Bandera Profesional

Revista de Primera Enseñanza

Se publica los días 5 y 20 de cada mes.

<p>DIRECCIÓN Y REDACCIÓN CALLE DE ALFONSO XII, NÚMERO 22</p> <p>Toda la correspondencia al Director. No se devuelven los originales.</p>	<p>Director-Propietario: <b>Saturnino Rodríguez</b> Profesor del Instituto y Normales.</p> <p>COLABORADORES: <i>Todos los Sres. Maestros que nos honren con sus escritos.</i></p>	<p>PRECIOS DE SUSCRIPCIÓN Año, 6 pesetas; semestre, 3 ídem; trimestre, 2 ídem.</p> <p>PAGO ADELANTADO <i>Anuncios a precios convencionales.</i> Número suelto: 25 céntimos.</p>
--	---	---

**SUMARIO:** Nuestro amigo «El Árbol», por G. N.  
Comentarios y noticias.—Notas de la Sección.  
Correspondencia particular.—Anuncios.

## Nuestro amigo "El Árbol,"

### Su fruto, nuestro alimento.

En el momento histórico en que el hombre, superponiéndose a las leyes instintivas, adoptó un régimen de vida en desacuerdo con Natura, inicióse nuestra decadencia física. Y es que no en vano se vulnera la armonía que regula nuestro organismo con relación a los vitales elementos que nos circundan; forzosamente, pues, de tal transgresión debían resultar consecuencias bien terribles.

¡Bien caro paga actualmente la humanidad el desvío provocado por sus lejanos antecesores! Parece imposible ya una mayor degeneración, y, no obstante, si las nuevas orientaciones naturistas no arraigan bien pronto en el cerebro y en el corazón de cada individuo, la humana especie llegará dentro de poco a su completo aniquilamiento.

La enfermedad, que debería ser excepción en nosotros, es hoy cosa general; lo verdaderamente excepcional es hallar entre todos el ejemplar humano, robusto y sano, digno evocador de aquellas producciones de los artistas de Grecia. Sólo la anormalidad hallamos en su lugar; jóvenes, enclenques que van cayendo víctimas de la tuberculosis; adultos que, debiendo estar en la plenitud de su vigor, hállanse vencidos en sus sillones de paráliticos; pobres infelices que apenas llegados al mundo llevan ya el estigma fatal de la herencia; por todo, la degeneración corporal, la decadencia, la miseria orgánica que amenaza engullirnos, siendo insuficientes para detener el desastre los asilos, clínicas, hospitales, sanatorios.... ¡No es ya la Madre Tierra el paraíso que nos cobija, sino inmenso hospital lleno de sufrimientos y dolores!

¡Hay que aspirar al cambio de los procedimientos que nos condujeron a tal rutina! Es preciso que el *Sol*, astro principal de nuestro sistema planetario, manantial único de energía que da vida a todos los seres organizados, nos bañe el cuerpo y nos deje cubiertos de sus vitales radiaciones. No hay microbio que le resis-

ta; en pocos minutos destruye cualquier germen infeccioso. Es preciso que ese alimento riquísimo de nuestros pulmones, este purificador de nuestra sangre, el *Aire* bienhechor, entre libremente en nuestras viviendas, sin que ni un aposento haya en donde no pueda penetrar. Es preciso que el cotidiano ejercicio fortalezca nuestros músculos, y, por último, es preciso que la alimentación se oriente hacia los caminos a que el instinto nos guía, y que, a pesar de las rutinas y atavismos, no logramos averiar en absoluto.

La fruta, en su natural estado, tienta y excita nuestro instinto; los demás alimentos, si no están transformados por el arte culinario, no tienen para el hombre ningún atractivo. El instinto, pues, nos dice: *El hombre es frugívoro.*

Ni el alcohol, ni el café, ni la carne y mucho menos el tabaco son alimentos naturales. En bien de la especie y de la felicidad humana hemos de desterrar estos vicios y costumbres.

¡No debemos permitir que nos conviertan en idiotas y enfermos!

No queremos que el noble acto que da comienzo a nuestra alimentación sea una tarea infecta y repugnante, ni que el estómago humano continúe siendo, como hasta hoy, inmenso sarcófago donde fluyen, más o menos transformados por la cocción, los despojos sangrientos de los mataderos.

El hombre primitivo vivía fuerte, robusto, lleno de energía entre los árboles y alimentándose gozoso de los frutos que aquéllos, generosos, le ofrecían... ¿Por qué el hombre actual no puede, con auxilio de los conocimientos que posee, intensificar el cultivo del árbol frutal y encaminarse a vivir la vida ideal?

¡Debemos vencer las preocupaciones y pensar que las calidades alimenticias de la gran variedad de frutas son superiores, sin tener los defectos deplorables de nuestros alimentos actuales!

¡Pongamos todo nuestro esfuerzo y voluntad en regenerarnos, ya que en la transcendental solución de este problema están contenidas nuestra espiritualidad y las soluciones de los problemas morales y sociales que la humanidad persigue! Y nuestro afán no debe terminar hasta que hayamos transformado la tierra en gran jardín frutal, en el que podamos vivir una feliz y bella existencia al lado de nuestro amigo *El Árbol*, teniendo como alimento *La Fruta*, hermosa y nutritiva.—G. N.