



**BASE DE LA
FILOSOFÍA
NATURISTA
PARA
MANTENER
LA SALUD**

-EXTRACTO-

**Curso de Medicina Natural
En 40 Lecciones**

Dr. Eduardo Alfonso

**La Naturaleza está regida por leyes. La norma
naturista debe ser cumplir la ley natural.**



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 universo, o sea la realización de lo uno en lo vario.

Echemos un vistazo sobre las principales leyes de la Naturaleza.

I. 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 le 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; mas 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 está 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 máximum de libertad y rendimiento en la función de cada parte, juntamente con el máximum 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 orquesta 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 él 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 nutritivas y contra las defensas orgánicas del cuerpo que le sustenta, etcétera.

La ley de adaptación es recíproca (sub-ley 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. Mas, 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 sub-leyes, 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.

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, etcétera.

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 máquina 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 justeza 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. (O 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 funciona 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, 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, mas está 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.



