

Breves Memorias de mis Viajes

Profesor Juan Esteve Dulín, una gloria del Naturismo. Querido amigo N. Capó:

Descubrí una revista, "GENTE" en la que me llamó la atención un artículo intitulado: "GENTE en Tashkent, donde vivir 100 años es costumbre". Ya sabes que me ha interesado mucho el estudio de la longevidad humana, sobre cuyo tema he tenido desde muchacho, la oportunidad de hacer observaciones notables.

En mi pueblo natal, conocí, en efecto, un viejo violinista que vivió hasta los 100 años. Era algo cascarrabias, pero en cuanto a costumbres, era muy sobrio, nunca lo vi borracho y comía, con su mujer (que vivió casi tantos años como él) con la acostumbrada sopa de pan y verduras que cultivaba él mismo.

Más tarde, cuando visité Grecia (sobre todo la isla de Corfú) conocí también centenarios, pero aunque donde conocí más fue en TURQUIA, donde vivía entonces el famoso ZORA AGHA, el turco que, a los 158 años fue llevado a los Estados Unidos, por una Comisión de médicos, para propaganda de la LEY SECA, pues, Zora era vegetariano y abstemio. La comisión de médicos declaró que Zora gozaba de perfecta salud y que podría vivir 20 años más. Sin embargo, volvió a Constantinopla pocos años después y murió "tuberculoso", a la edad de 164 años. Habiendo obtenido mucho dinero, degeneró. A pesar de ser bien conocido y hasta famoso, el caso de Zora Agha, hubo cierto médico, un tal Dr. Silva Melo, del Brasil, que tuvo el coraje de escribir en una obra voluminosa, que Zora comía carne, le gustaba empinar el codo, y fumaba el narghile...

Después de visitar Esmirna y Constantinopla, di una breve gira por Bulgaria, poco después de la guerra con Grecia, precisamente en la época en que hicieron un censo famoso, que demostró existir en ese país 946 centenarios por millón de habitantes. Algún sabio ruso (Wirchow) creyó que la famosa longevidad de los búlgaros se debía al consumo de leche cuajada (Yogurt) que los búlgaros tomaban en abundancia.

Ya escribí al referirme a ese asunto, que no creía que esa notable longevidad se debiera a la leche, sino a la gran cantidad de vegetarianos que había en ese país... Casi en todas las aldeas había grupos de vegetarianos y la ciudad de Sofía (la capital), que tenía entonces 50.000 habitantes, tenía muchos restaurantes vegetarianos. Leí en la época de mi viaje por Oriente, una estadística comparada del número de centenarios en los diversos países de Europa. Era impresionante constatar que frente a la gran cantidad existente en Bulgaria, Rumania tenía la mitad menos y Turquía tenía 8000 centenarios. En cambio, Francia, Alemania, Austria, Italia, España y Portugal tenían cantidades que variaban de una docena a 35 centenarios por millón de habitantes. Diferencias, como se ve, impresionantes.

Algunos años después, cuando visité el Paraguay, pude constatar que existían en ese país gran cantidad de centenarios- Trabé allí amistad con un sabio de origen suizo, el Doctor Santiago Bertoni, quien afirmó en su voluminosa obra: "HIGIENE Y MEDICINA GUARANI" que la proporción de centenarios en el Paraguay era superior a la de Bulgaria (Afirmaba que pasaba de mil por millón de cifra de centenarios en el Paraguay).

En mis caminatas por ese país, constaté que la mitad del país era prácticamente vegetariana, siendo la alimentación dominante: la mandioca, la mazamorra de maíz y las frutas. En ciertas regiones, la gente comía más carne, o pescado. Pero en las regiones donde la alimentación era predominantemente vegetariana había muy pocos enfermos y no había médicos (en las aldeas).

De 1920 a 1923. vivimos 3 años en Río de Janeiro, donde también tuve oportunidad de constatar la existencia de muchos centenarios. Río, en aquel tiempo contaba un millón de habitantes y el Censo del CENTENARIO demostró existir en la ciudad de Río 147 personas de más de cien años, uno de los cuales, un caboclo, tenía 148 años.

Personalmente conocí un ex-esclavo africano de 138 años que, para llegar a Río, había venido caminando a pie, desde Maricá, con su mujer (de 99 años) por caminos de cabras, por las montañas, y sin dinero. Es clásico, por otra parte, el conocimiento del pueblo HOUNZA, el país donde nadie muere antes de los 100 años y donde no existen enfermos, ni hay médicos, ni hacen falta. En conferencias y en mis obras, durante toda mi vida, he ido repitiendo esas cosas. por otra parte, no he inventado nada. Después de Hufeland, muchos autores han demostrado por estadísticas la existencia de miles de centenarios y aún de ULTRACENTENARIOS.

Bogomolets, en Rusia, creía a las edades de los muchos viejos del Cáucaso (Azerbaijan) Léase el Segundo capítulo de mi obra "

ALIMENTACION RACIONAL HUMANA".

Pero ahora, un periodista argentino, Pedro Luis Raota visitó la ciudad asiática de TASHKENT, llamada "La ciudad de los viejos", por existir allí una gran cantidad de centenarios. Te mando un recorte de la revista "GENTE" que demuestra la existencia en esa ciudad asiática de una gran cantidad de esos viejos. Pero, al preguntarles a que atribuyen su longevidad, contestan algo notable: NO COMEMOS CARNE y NUESTRA ALIMENTACION SE COMPONE DE VERDURAS y DE FRUTAS. Por otra parte, tienen esos viejos su filosofía: SE LEVANTAN A LAS 4 DE LA MAÑANA y EVITAN LAS PREOCUPACIONES ("ES MALO APURAR LAS COSAS, HIJO, dice un viejo "nazareno").

No cabe, pues, ninguna duda acerca de la posibilidad de lograr una vida centenaria, o ultracentenaria. y esa posibilidad ha sido constatada prácticamente en mi Instituto de Buenos Aires, hasta en individuos que a pesar de iniciarse gravemente enfermos, han podido llegar a una edad más o menos avanzada. Tal es el padre de un personaje muy conocido en Buenos Aires, que iniciado creyéndose cerca de la muerte, a los 70 años, se entusiasmó por la dieta naturista y logró vivir 103 años.

Es para nosotros vegetarianos, una evidencia. Es hasta el punto que hemos podido desafiar a las autoridades sanitarias que hagan un censo entre las miles de familias vegetarianas que existen en Brasil, en Chile y en la Argentina. Afirmamos que frente a los 60 niños por día que mueren todavía en Buenos Aires, no hay prácticamente mortalidad

infantil entre las familias de buenos vegetarianos.

Tampoco existe la poliomielitis entre familias de buenos vegetarianos. Hay países, como en el Perú, donde se dice que mueren 300 recién nacidos antes de un año de vida..- No valdría la pena de constatar cuantos mueren entre las familias vegetarianas?

Más aún: estadísticas médicas afirman que, en los países desarrollados, existe una esperanza de vida de 70 años. Pues, entre centenares de familias vegetarianas, es raro de conocer quienes mueren de "muerte natural" antes de los 80 y muchos alcanzan 85, 90, 95 y algunos más de 100 a pesar, como es notorio, de haberse iniciado los vegetarianos, en su gran mayoría con una salud más o menos arruinada por su vida disparejada.

Pero si para nosotros, no existen dudas sobre las causas de la buena salud y de una normal longevidad, hay todavía mucha gente dispuesta a negar hasta la evidencia. Así un eminente médico francés, contestando hace poco a la pregunta de un periodista, acerca de la realidad de las edades avanzadas de los ultracentenarios caucásicos, contestó categóricamente: NO, NO ES POSIBLE, pues, ningún ser humano puede pasar de los 100 años. Cual es la razón de esa duda?

Pues, es la misma por la cual, a pesar de la inexistencia de mortalidad infantil y de la evidencia de una mayor longevidad entre los buenos vegetarianos siguen los clásicos con su criterio galénico-farmacológico. y no solo eso, en Buenos Aires, un gran diario (CLARIN) se hizo eco, hace algún tiempo de una nota que afirmaba que las famosas estadísticas búlgaras estaban erradas y que la proporción de centenarios no pasaba, en realidad, del término medio de los demás

países europeos. ¿No es acaso curiosa esa negación a los 70 años de distancia, de unas estadísticas oficiales, de las que en su época nadie dudó? Creo que tenemos que insistir y la publicación en"REGENERATE" del artículo de Pedro Luis Raota, si fuera posible con sus ilustraciones, me parece de lo más necesaria.

JUAN ESTEVE DULIN

Fuente: extraído de la revista ¡ REGENERATE !
del célebre naturista Prof. N.Capó
Agosto de 1975 - Barcelona - España