

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de julio de 2023

### James Caleb Jackson y Bernarr Macfadden: Pioneros de la salud natural en Dansville, Nueva York

por Andrew W. Saul, Editor

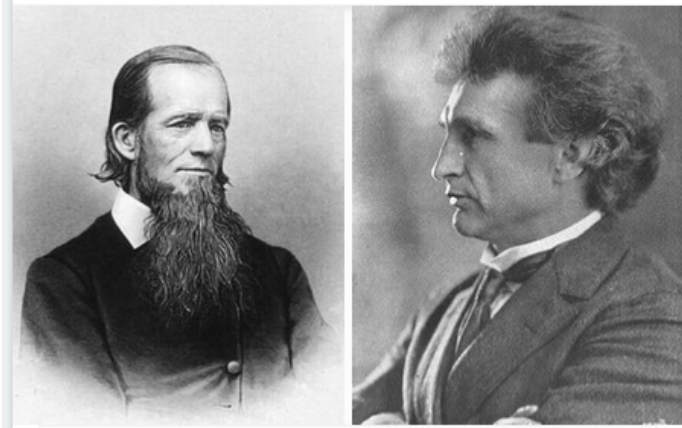
OMNS (12 de julio de 2023) La luz del día se desvanecía rápidamente cuando me deslicé a través de una grieta cubierta de maleza en la cerca de metal que rodeaba el viejo Jackson Sanatorium. No, no era un recluso sin permiso que regresaba a escondidas antes del toque de queda. Era 1979 y yo había sido profesor de salud natural durante solo un par de años. Cuando me prometieron un recorrido por lo que quedaba de este gran hospital naturopático de cinco pisos en Dansville, Nueva York, me lancé. Tenía poca idea de qué esperar. Pero, afortunadamente, Henry, higienista natural, cuidador no oficial y mi guía esta tarde de otoño, era un erudito entusiasta (por no decir rabioso) de las obras de James Caleb Jackson, MD (1811-1895). Se hizo cargo de mi reeducación de inmediato. Como la mayoría de la gente, no sabía nada del Doctor Jackson, aunque en realidad fue uno de los profesionales de la salud natural más influyentes del siglo XIX. Jackson era amigo personal tanto de Frederick Douglass como de Susan B. Anthony, y era el médico personal de Clara Barton. No fue por mera coincidencia que el primer capítulo de la Cruz Roja Americana se fundó en Dansville. [\(1\)](#) Las contribuciones a la salud nutricional de Jackson han sido oscurecidas en gran medida por su contemporáneo mucho más conocido, John Harvey Kellogg, MD

Mientras avanzábamos a tientas hacia una puerta lateral que conducía al oscuro sótano del hospital, mi guía me informó. Primero me explicó que Jackson, no Kellogg, fue el verdadero creador del primer cereal seco para el desayuno. Básicamente, las galletas Graham de trigo integral desmoronadas y dos veces tostadas, Jackson's "Granula" no se desmenuzaba ni se comercializaba en masa con tanto éxito.

Estábamos dentro del gran edificio ahora. Miré a mi alrededor y había suficiente luz para ver que estaba parado en lo que alguna vez fue una sala de tratamiento de hidroterapia. Había una variedad de tinas, tanques de agua caliente, baños de asiento y mesas de masaje, algunas con toallas de fomento cuidadosamente dobladas que aún colgaban en silencio a su lado.

Le pregunté si esas toallas habían estado colgadas allí desde los días del Dr. Jackson.

"No", dijo Henry, con una leve sonrisa. "La instalación fue operada más tarde por Bernarr Macfadden y después de su muerte en 1955, se mantuvo abierta como balneario y spa hasta 1971".



Ah, sí: Bernard Adolphus Macfadden, nacido en 1868, huérfano a los 11 años y millonario a los 35. Fue el editor inmensamente exitoso de revistas populares de larga duración, como "True Detective", "Photoplay" y "Physical Culture". " En un momento, Macfadden vendió más que Hearst en el quiosco; "True Story" se publica hasta el día de hoy. Macfadden también fue el fundador del famoso "New York Evening Graphic" y, sin embargo, era amigo personal de George Bernard Shaw. El arquetípico "loco por la salud", Macfadden dirigió personalmente una caminata masiva por la salud todos los años desde la ciudad de Nueva York hasta Dansville. Dansville está al norte del estado, cerca de Rochester, por lo que es una gran caminata. El maratón de 325 millas impulsado por alimentos saludables se denominó "Derby de trigo partido". Macfadden, un genio de las relaciones públicas si alguna vez hubo uno, decidió intentar saltar en paracaídas cuando tenía 80 años. Aterrizó sin lesiones, posiblemente debido en parte al hecho de que estaba acostumbrado a dormir de forma rutinaria en el suelo desnudo. [\(2\)](#) El "Padre de la Cultura Física" tenía 87 años cuando murió. Está enterrado en el cementerio Woodlawn en el Bronx. [\(3, 4\)](#)

La imagen de esas toallas viejas, aún esperando ser usadas, permanece clara en mi mente hasta el día de hoy.

Subimos a un vestíbulo cavernoso y embaldosado que parecía parte de un salón de baile formal que alguna vez fue elegante. Encontré folletos y paquetes educativos de Macfadden en un cajón, cuidadosamente mimeografiados y ligeramente mohosos. Pasamos al pasillo principal, en el centro del cual había una enorme escalera de hierro fundido. "Es a prueba de fuego", dijo Henry, "porque el primer Jackson Sanatorium se quemó hasta los cimientos. Este edificio fue construido en 1883 y construido para durar".

Y así fue. Subimos la gran escalera sin que se escuchara ni un crujido. Cuando llegamos al quinto piso, avanzamos por un pasillo largo y descolorido pintado de color turquesa. A ambos lados, se podía ver que la habitación de cada paciente tenía una puerta con persianas para mejorar el flujo de aire fresco. Entré en una habitación y lo primero que noté fue que era más alta que ancha, con una ventana enorme y un techo excepcionalmente alto. Tales techos altos se encontraban en todos los pisos del hospital, dijo Henry, porque el aire fresco y la luz del sol eran una parte tan importante de "tomar la cura" como lo eran las aguas minerales y los alimentos frescos y crudos de la huerta.

Un tramo más de escaleras hacia arriba y estábamos en el techo. No soy amigo de las grandes alturas, y estar muy arriba en este edificio sin reparar me puso los pelos de punta. Pero Henry me distrajo con una habilidad consumada. Me llevó a lo que parecía uno de varios tiouvivos del patio de recreo, ya sabes, como los de tu infancia. Pero estos eran diferentes. Cada una de las

plataformas redondas parecía como si alguien hubiera colocado un pequeño invernadero con marco de madera y paneles de vidrio.

"Los pacientes se sentaban en uno de estos para tomar el sol", explicó Henry. "Y cada hora más o menos, un asistente giraba la cosa para que el paciente tuviera continuamente la luz del sol completamente sobre él".

Gran parte del resto del techo parecía un cruce entre una pista de baile y un gimnasio de secundaria.

"Había ejercicios diarios aquí arriba, y la gente se paraba donde están estas marcas. Y sí, también había bailes. Allí hay un puente y un camino que conduce a la colina hasta un manantial mineral, que se abrió después de un pequeño terremoto aquí en 1798. Ese manantial es la razón por la que el Dr. Jackson construyó aquí en primer lugar".

De ninguna manera iba a cruzar lo que quedaba de ese puente de aspecto increíblemente desvencijado y, afortunadamente, Henry no me lo pidió. Estaba oscureciendo ahora, y era hora de irse. Henry sacó una linterna inadecuada y gracias a su débil haz amarillo logramos hacer nuestro camino de regreso a través de una escalera ahora casi oscura, y salimos por donde entramos.

Mientras nos íbamos, miré directamente hacia el costado del enorme edificio de ladrillo, ahora apenas visible en el crepúsculo. Pensé en lo maravilloso que sería hoy tener una verdadera opción en los hospitales como la que tenía la gente hace cien años. Si hay un hospital público de servicio completo basado en la nutrición en algún lugar de los Estados Unidos, es una novedad para mí. Incluso un hogar de ancianos de dieta natural sería un hito médico genuino.

## **LOS HECHOS DEL MODERNISMO**

Aquellos que hablarían solo de las excentricidades de los "modistas" de la salud marginarían sus muchas contribuciones médicas duraderas. Demasiado de lo que el público escucha hoy lo distrae efectivamente del éxito real que han logrado los defensores de la cura natural. Cuando nos detenemos menos en las personalidades de los profesionales y nos enfocamos más en sus tratamientos reales, vemos un énfasis avanzado en la actividad física y en comer bien. Es sorprendentemente difícil encontrar una base científica moderna para condenar el estilo de vida esencial de la "manía de la salud". Las autoridades de salud más respetadas de la actualidad recomiendan hacer ejercicio con regularidad y comer alimentos ricos en nutrientes y ricos en fibra. Hace mucho tiempo, El "Credo de la cultura física" de Macfadden pedía específicamente un "uso regular razonable del sistema muscular" y una "dieta saludable de alimentos vitales". Tal consejo es irreprochable.

La mala salud puede ser el resultado de consumir demasiado de lo incorrecto, así como de comer muy poco de lo correcto. Fueron los "fantasmas" de la comida saludable los primeros en promover la abstinencia del tabaco, el alcohol, la comida chatarra y comer en exceso. Desde mucho antes de Jackson hasta mucho después de Macfadden, aquello en lo que insistieron entonces los "modistas" ahora se considera universalmente como parte integrante de la buena salud.

## **CURA DE AGUA**

Incluso el énfasis del Dr. Jackson en los poderes curativos del agua tiene un mérito considerable. Jackson había sido un joven muy enfermo y atribuyó su drástico revés a la hidropatía. (5) Estaba lejos de estar solo: en su siglo, la práctica de la cura con agua estaba muy extendida. Si bien la doctrina dietética que acompaña a la hidropatía casi con seguridad tuvo un papel importante en la recuperación personal del médico y de sus pacientes, gran parte de la hidropatía se ha asimilado silenciosamente a la práctica médica convencional. El baño, la higiene adecuada, los baños de sales de Epsom, los baños de asiento, los masajes y una gran apreciación de los minerales traza en la dieta y la importancia de una hidratación adecuada ahora se consideran medicina de sentido común.

El médico personal del presidente Ronald Reagan, Ralph Bookman, MD, ha estado instando durante mucho tiempo a sus pacientes con alergias a beber mucha agua para aliviar sus síntomas. En una entrevista, el Dr. Bookman dijo: "Sin duda, el elemento más importante en el tratamiento del asma y otros síntomas de alergia bronquial es la hidratación. A menos que las glándulas mucosas del árbol bronquial dispongan de líquidos adecuados, sus secreciones serán tenazmente duras". Para aumentar. En el asma, los líquidos son medicamentos. . . Los líquidos hacen que el moco sea líquido. Lo cambian de un sólido molesto que dificulta la respiración a un líquido fácil de toser. Exijo que mis pacientes beban 10 vasos llenos de líquido todos los días, y les pregunto constantemente para asegurarme de que entienden lo importante que es... El agua es lo mejor, por supuesto, pero les digo que beban lo que les gusta. . . Cualquier fluido funcionará, pero debes convertirlo en un fetiche". (6)

El Dr. Jackson habría estado de acuerdo palabra por palabra.

## **DIETA DE VANGUARDIA**

Las dietas de los spas de salud tendían a ser simples, frescas del jardín y bajas en carne o sin carne. Si no eran exclusivamente vegetarianos, como lo eran los de Jackson, no estaban muy lejos. Macfadden, considerado por los higienistas naturales veganos tradicionales como un revisionista de la dieta láctea, ofreció menús que eran nutritivos, bajos en grasas, bajos en colesterol, bajos en azúcar y altos en fibra. Aunque las afirmaciones expansivas de Macfadden sobre una dieta de este tipo lo metieron continuamente en problemas con la autoridad reguladora, esta es una dieta terapéutica sin importar quién la ponga frente a usted. Recientemente, Dean Ornish, MD, ha demostrado que el vegetarianismo bastante estricto es una forma muy eficaz de prevenir e incluso revertir enfermedades cardiovasculares graves. Esta es una terapia sacada directamente de Dansville y, como reconoce el Dr. Ornish, de fuentes mucho más antiguas.

La siguiente descripción del editor de uno de los libros de Ornish suena similar y entusiasta como un folleto de salud de Macfadden, y quiero decir que es un cumplido para ambos hombres:

"El Dr. Dean Ornish es el primer médico que ofrece pruebas documentadas de que la enfermedad cardíaca se puede detener, o incluso revertir, simplemente cambiando su estilo de vida. Con base en su estudio científico aclamado internacionalmente, que ha estado en curso durante años, el programa del Dr. Ornish ha dado resultados sorprendentes. Los participantes redujeron o descontinuaron los medicamentos; su dolor de pecho disminuyó o desapareció; se

sintieron con más energía, felicidad y calma; perdieron peso mientras comían más; y en realidad se redujeron los bloqueos en las arterias coronarias". [\(7\)](#)

Creo que gran parte de la prescripción dietética de Ornish invita a la comparación con el "Credo culinario de Bernardr Macfadden", del cual tengo una copia original. Dice, en parte:

"Para ahorrar dinero, reducir los costos de los alimentos y mejorar la salud:

Use jugo de limón en lugar de vinagre para salsas y aderezos para ensaladas. Use limón en todas las ensaladas con platos de pescado y siempre que sea posible. No deseche las hojas verdes exteriores del repollo o la lechuga.

"No use harina blanca o azúcar blanqueada químicamente.

"Nunca deseche los jugos de olla sobrantes. Se pueden usar en sopas o servir como cócteles de vegetales con jugo de limón y tomate agregado. Coloque los jugos sobrantes y los licores de olla en el refrigerador, en recipientes bien tapados, para evitar que las vitaminas se echen a perder. Cocine las puntas de zanahoria y remolacha con sus sopas. Contienen minerales valiosos. Las puntas de remolacha frescas se pueden usar como verdura verde. Agregue perejil, menta, pimiento morrón, berros y limón siempre que sea posible a las ensaladas y platos. Son deliciosos y le proporcionan minerales. .

"A lo largo de los meses de invierno, continúe usando la mayor cantidad posible de frutas y verduras frescas para adquirir. Son los alimentos protectores.

"Observe las frutas y verduras en busca de residuos de insecticidas rociados que contengan venenos (que) con frecuencia son responsables de enfermedades de tipo insidioso, difíciles de rastrear. (Si hubiera una mejor predicción de la sensibilidad química múltiple, todavía tengo que escucharla).

"La comida debe ser bien masticada y mezclada con la saliva.

"Usa solo alimentos vitales, aquellos que contienen todas las vitaminas y minerales necesarios.

"Use la sal con moderación.

Se recomiendan especialmente todos los jugos de vegetales crudos.

"Coma muchos dientes de león que se encuentran en los campos durante muchos meses del año. Puede preparar té que contengan valiosos nutrientes a partir de hierba, alfalfa u hojas de trébol secadas en su propia cocina".

Los alimentos mencionados anteriormente son fuentes mucho mejores de vitaminas y minerales que los alimentos de fábrica altamente procesados, y antes del advenimiento de la fortificación de alimentos, eran las únicas fuentes. En comparación con la medicina ortomolecular, las dosis basadas en alimentos de muchas de las principales vitaminas son bajas. Los suplementos nutricionales no estaban disponibles por completo hace un siglo y medio. Las vitaminas no se descubrieron hasta 1895, año en que murió el Dr. Jackson, y no se sintetizaron hasta la década de 1930. La estricta adherencia a las comidas de sanatorio frescas,

crudas o sin procesar, por extrema que pudiera parecer superficialmente, era el único régimen ortomolecular sensato del día.

Las dietas de sanatorio (y puede elegir cualquier sanatorio que desee, desde Battle Creek hasta Tijuana) eran y siguen siendo bastante altas en vitamina C (de frutas, leche cruda y granos germinados), relativamente altas en vitamina E (de nueces, semillas, granos enteros y germen de trigo), y muy alto en carotenos (de frutas, verduras y jugos de vegetales). Macfadden enfatizó todos esos alimentos, y el hombre seguramente amaba las zanahorias más que cualquier persona conocida en la historia.

## AYUNO

Debido a que Macfadden estaba en un breve ayuno cuando murió, su muerte a menudo se ha atribuido erróneamente al ayuno. Que completó innumerables ayunos a lo largo de toda su larga vida sin médicos generalmente se minimiza. De hecho, durante décadas ayunó rutinariamente todos los lunes, año tras año, con muchos ayunos extensos adicionales. Macfadden era conocido por todos por sus largas jornadas de trabajo y notorio por su resistencia física. Este es un hombre que podría romper una baraja de cartas por la mitad, dos veces, y levantar repetidamente 100 libras por encima de la cabeza con una mano. [\(8\)](#) No es de extrañar que un joven llamado Ángelo Siciliano se convirtiera en un protegido de Macfadden y más tarde alcanzaría su propia fama como Charles Atlas. [\(9\)](#)

Upton Sinclair fue otro partidario de Macfadden. Después de ayunar durante siete días, Sinclair escribió: "He estado ocupado cada minuto del día y hasta altas horas de la noche. He caminado millas todos los días y no he sentido ninguna debilidad. Seguiré ayunando hasta que me sienta hambriento."

Así lo hizo, y después de 12 días concluyó: "El ayuno no es un calvario, es un descanso". [\(10\)](#) El ganador del premio Pulitzer, que ayunaba con frecuencia, vivió hasta los 90 años.

Si bien sugirió ayunos de una o dos semanas en algunos de sus escritos, Macfadden apoyó principalmente los ayunos cortos y, en particular, la falta de alimentación habitual. En su Credo, escribió: "Si no tiene apetito a la hora de comer, espere hasta la próxima comida" y "Para prolongar la vida, no coma hasta saciarse. Deténgase cuando pueda disfrutar más, o mejor aún, ayune solo con agua o fruta". jugos por un día cada semana". Estas no son recomendaciones imprudentes. De hecho, la adopción generalizada de la mentalidad general del ayuno terapéutico ("en caso de duda, déjalo fuera") haría mucho bien a nuestra sociedad occidental sobrealimentada y con sobrepeso. Roy Walford, MD, recomendó la subalimentación sistemática (con la adición de altas dosis de suplementos vitamínicos) para aumentar la esperanza de vida humana hasta en 40 años. [\(11\)](#) Otros médicos, en particular Alan Cott, MD, han escrito libros de instrucciones que recomiendan el ayuno para perder peso y también para promover la salud y el bienestar general. [\(12, 13\)](#)

## POLÍTICA MÉDICA

Mientras Macfadden soportaba duros ataques de las fuerzas médico-políticas de mediados del siglo XX, el Dr. Jackson operaba lo que sus agradecidos pacientes llamaban cariñosamente "Nuestro hogar en la ladera" el siglo anterior, durante una época en que las asociaciones

médicas alopáticas y la industria farmacéutica estaban aún por ganar la excepcional influencia gubernamental y mediática que mantienen hasta el día de hoy. Entre el final de la Guerra Civil y el comienzo de la Primera Guerra Mundial, todavía había libertad de elección en el cuidado de la salud en Estados Unidos. La homeopatía, la herbología, la naturopatía, la hidroterapia, la flamante profesión de la quiropráctica y, por supuesto, todo tipo de medicinas patentadas competían descaradamente por tu cuerpo. Era una temporada abierta ideológica, en la que ningún sistema de entrega tenía preeminencia. No me entristece ver el fallecimiento del curandero del programa de medicina del carro cubierto.

Es una gran pérdida que la mayoría de los países del mundo hayan invertido tanto, ya menudo exclusivamente, en atención médica basada en productos farmacéuticos. Tal sistema de partido único inhibe la elección del paciente y, en mi opinión, inhibe mucho más la recuperación del paciente.

Cuán diferentes deben haber sido las cosas cuando el "Hogar en la ladera" de 122 camas no solo era el centro de salud del noreste, sino que "fue una vez la institución higiénica más grande del mundo". (14). El sanatorio incluso tenía su propio ramal ferroviario. ¿Qué hizo que el hospital de cura natural fuera tan popular, incluso en un lugar tan remoto como Dansville? Quizás fue el agua, o los enormes huertos orgánicos. Tal vez al principio fue la personalidad del Dr. Jackson, que a todas luces fue impresionante. En generaciones posteriores, ciertamente el carisma de Macfadden fue un factor importante. Pero tal vez fue simplemente la tasa de éxito del sanatorio lo que atrajo a la multitud. La terapia basada en la nutrición funciona. Funcionó entonces y funciona ahora.

Los tiempos han cambiado desde los días de Jackson e incluso de McFadden. La gente ya no acude en masa a los grandes hoteles de salud para "tomar la cura". Pero no hay nada que nos impida convertir nuestros hogares en nuestros propios retiros personales de salud. Las rutinas diarias pueden ser el mismo programa para mejorar la salud de una dieta de alimentos integrales y ejercicios que reafirman la vida que una vez llevó a miles a su "Hogar en la ladera" en Dansville, donde las raíces de la medicina ortomolecular literalmente brotaron de la tierra.

*"Fundada sobre roca. Para los que sufren y están cansados,  
Un hogar, seguro del cuidado y la lucha mundanos;  
La naturaleza, la maestra sanadora, tiende sus portales,  
Llamando con mano suave a los caminos de la vida". (15)*

(Este artículo apareció originalmente en *J Orthomolecular Med*, 2004. Vol 19, No 3, p 167-172 y se reimprime con autorización).

## **Notas, referencias y lecturas recomendadas**

1. Clara Barton Chapter No. 1, fundado en 1881, todavía se encuentra en 57 Elizabeth Street, Dansville, NY, 14437. <http://dansville.lib.ny.us/clara.html>
2. Oursler F. El personaje más inolvidable que he conocido. Reader's Digest, julio de 1951, págs. 78-82. Publicado en <http://www.riverflow.com/macfadden/mucim.html>.
3. Ernst R. La debilidad es un crimen: La vida de Bernarr Macfadden. Syracuse, Nueva York: Prensa de la Universidad de Syracuse, 1991.
4. Caza WR. Body Love: La increíble carrera de Bernarr Macfadden. Bowling Green, Ohio: Popular Press, 1989.

5. "Castillo en la colina" de Gilbert D. Dansville. Sociedad Histórica del Área de Dansville, 4 Church Street, Dansville, NY, 14437. <https://dansvillelibrary.org/community/castle-on-the-hill/>.
6. Bookman R. 101 sugerencias, consejos y sabiduría del alergólogo del presidente: ayuda oportuna para personas con alergias y asma. Emmaus PA: Rodale's Allergy Relief, Vol 3 No 7, julio de 1988, p 1-8. Ver también: Bookman R. Las dimensiones de la alergia clínica. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1985.
7. Ornish D. El programa del Dr. Dean Ornish para revertir las enfermedades del corazón. Nueva York: Random House/Ivy Books, 1995.
8. Bennett J. <http://www.bernarrMacfadden.com>, visitado en febrero de 2004, que también tiene una extensa bibliografía de los libros de Bernarr Macfadden.
9. Bennett J. <http://www.riverflow.com/macfadden/atlas.html>, consultado en febrero de 2004.
10. Sinclair U. La cura del ayuno. (Publicado por primera vez en 1911). Whitefish, MT: Kessinger Publishing Company, 2003. También: Pomeroy, WA: Health Research, 1993.
11. Walford RL. Máxima vida útil. Nueva York: WW Norton, 1983. Revisado en <http://www.doctoryourself.com/lifespan.html>.
12. Cott A. Ayuno: la dieta definitiva. Nueva York: Bantam, 1975.
13. Cott A. El ayuno como forma de vida. Nueva York: Bantam, 1981.
14. Burns D. (Ed.) El mayor descubrimiento de la salud: Higiene natural y su evolución, pasado, presente y futuro. Chicago: Prensa de Higiene Natural, 1972, p 86.
15. Extracto de un poema de la Dra. Kate J. Jackson, en homenaje al trabajo de su suegro, reimpresso en "The Dansville Institute's 1979 Historical Calendar". En 1979, visité la casa, conocida como Alta Vista, en la que vivían y trabajaban Kate y su esposo.

### **La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>