PENTALFA

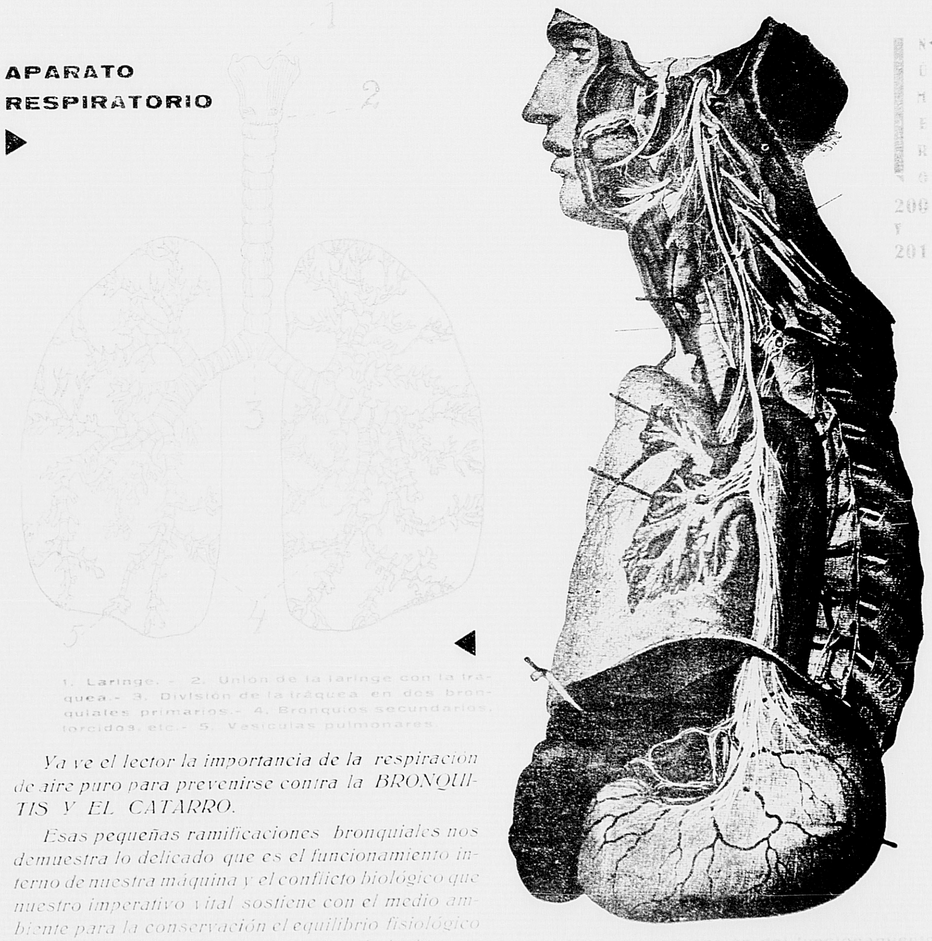
presenta hoy a sus lectores

EL CATARRO Y LA BRONQUITIS

por el profesor: NICOLAS CAPO

Precio: 50 cts.

APARATO RESPIRATORIO



1. Laringe.- 2. Unión de la laringe con la tráquea.- 3. División de la tráquea en dos bronquiales primarios.- 4. Bronquios secundarios, torcidos, etc.- 5. Vesículas pulmonares.

Ya ve el lector la importancia de la respiración de aire puro para prevenirse contra la BRONQUITIS Y EL CATARRO.

Esas pequeñas ramificaciones bronquiales nos demuestra lo delicado que es el funcionamiento interno de nuestra máquina y el conflicto biológico que nuestro imperativo vital sostiene con el medio ambiente para la conservación el equilibrio fisiológico de lo cual resulta la salud. Sí, es la salud, el tesoro mágico, el tesoro divino, que cuando se ha perdido ya no se recupera jamás en el siglo de los siglos.

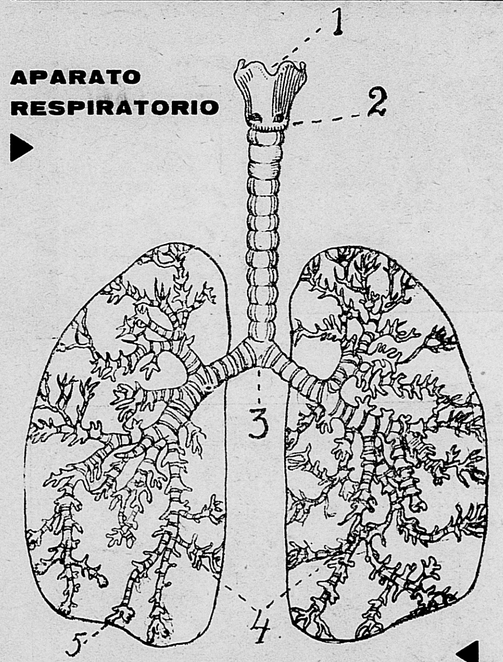
PENTALFA

presenta hoy a sus lectores

N. Capo

EL CATARRO Y LA BRONQUITIS

APARATO RESPIRATORIO



1. Laringe. - 2. Unión de la laringe con la tráquea.- 3. División de la tráquea en dos bronquiales primarios.- 4. Bronquios secundarios, torcidos, etc.- 5. Vesículas pulmonares.

Ya ve el lector la importancia de la respiración de aire puro para prevenirse contra la BRONQUITIS Y EL CATARRO.

Esas pequeñas ramificaciones bronquiales nos demuestra lo delicado que es el funcionamiento interno de nuestra máquina y el conflicto biológico que nuestro imperativo vital sostiene con el medio ambiente para la conservación el equilibrio fisiológico de lo cual resulta la salud. Si, es la salud, el tesoro mágico, el tesoro divino, que cuando se ha perdido ya no se recupera jamás en el siglo de los siglos.

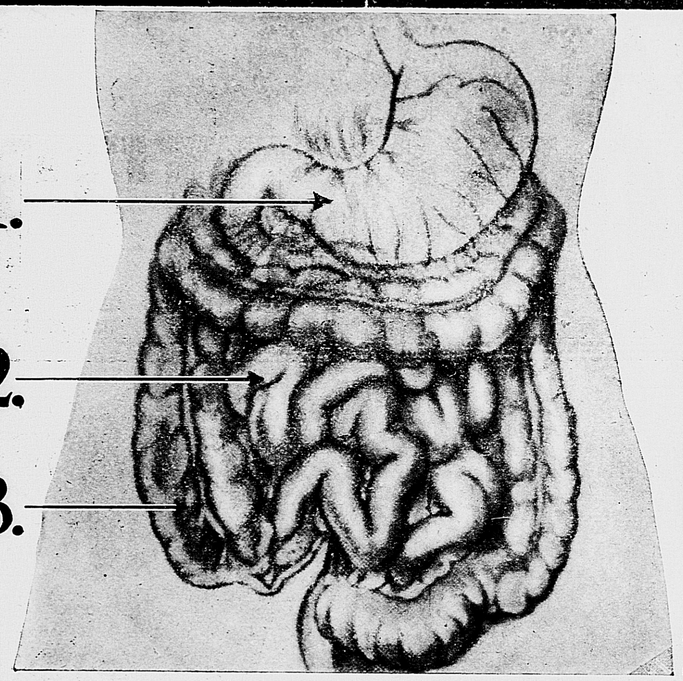
NÚMERO 200 Y 201



El estudio y comprensión del funcionamiento de la máquina humana evita los males orgánicos y los dolores físicos y morales.

El cumplimiento de las leyes de la Naturaleza traen la felicidad, que es la salud cabal!

Las malas conbinaciones de los alimentos



La mayor parte de los estados catarrales agudos y crónicos, como las bronquitis y bronconeumonias han sido de antaño generadas en las distrofias del metabolismo interno causadas en el aparato digestivo.

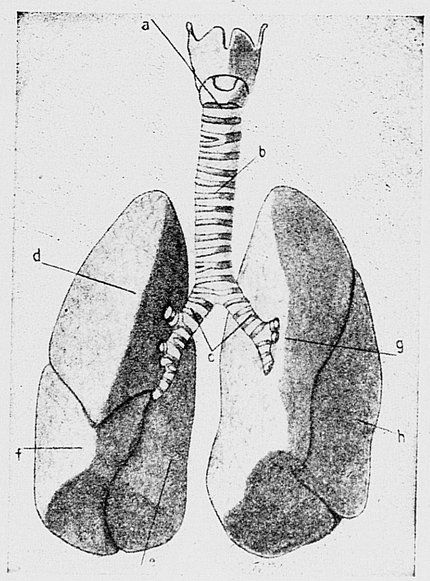
1. Estómago
2. Intestino delgado
3. y Colón

LOS PULMONES

Aquí tenemos los pulmones, el depósito de oxígeno, el órgano de más importancia vital de la vida orgánica, al cual debemos dedicarle especial cuidado en nuestra manera de vivir. Nada de alcoholes, nada de tabaco, nada de comidas cadavéricas, ni permanecer en sitios cerrados y cargados de ácido carbónico, cines, teatros, bailes.

Hacer vida higiénica naturista y respirar aire puro con oxígeno puro también, vivir una vida moral y sana es la suprema y única felicidad del hombre, lo cual debe ser para tiempo indefinido la aspiración cumbre del prototipo de la raza.

¡Regeneración! ¡Regeneración física y espiritual! Eso es de la práctica del Naturismo Integral.



a. Laringe.- b. Tráquea.- c. Bronquios.- d. f. e. Los tres lóbulos del pulmón derecho: superior medio e inferior. - g. h. Los dos del pulmón izquierdo, lóbulo superior e inferior.

El Catarro y la Bronquitis

La gripe, la tos y el resfriado, curados por la TROFOTERAPIA NATURISTA

El hombre lo tiene todo dentro de si: la posibilidad de enfermarse o la posibilidad de mantenerse sano. Los Viciosos escogen el camino de la vibración sensual o la del goce; los Virtuosos prefieren la Poesía, el Romanticismo y la Salud dentro de la Naturaleza.

Todas las enfermedades tienen un origen único: el apartamiento de las leyes de la naturaleza en su triple aspecto: física, nerviosa y espiritualmente.

El hombre que a los treinta años no es médico de sí mismo, o es un tonto o un imbécil.

TACITO

Cuando el hombre emplea medicinas para curar cualquier enfermedad es cuando precisamente equivoca el camino, pues el enfermarse no es causado por no tomar medicinas, sino todo lo contrario, ha sido por «tomar algo», sean alimentos inadecuados, bebidas fermentadas o por costumbres antinaturales.

PROF. N. CAPO.

INTRODUCCION

El Naturismo y la Trofoterapia, hoy día ya no son términos desconocidos para el público como antaño, si no que al contrario, creemos que la mayor parte de la población de Cataluña, España y Europa, más de 60 % de los habitantes han oído hablar de Naturismo y de Trofoterapia. Y hasta muchos de ellos se han curado, o bien tienen parientes o amigos que se han curado por el nuevo sistema de curación de las enfermedades que se basa y fundamenta en las leyes Naturales, en la ciencia Trofoterápica Naturista. Los beneficios experimentales, la utilidad práctica, el acierto matemático y verídico de las verdades de la Trofoterapia verdaderamente científica, han hecho que las simpatías y los adeptos por el Naturismo Científico sean cada día mayores.

Por tanto, no temer al Naturismo ni mucho menos a la Trofoterapia, las cuales son fuentes seguras de curación y de alivio de los males que aquejan al hombre, causados por sus errores y por sus descuidos.

La Naturaleza no engaña. La Naturaleza es el gran médico. Sólo la Naturaleza cura. La Natura es el gran libro de cro de la Salud y del Equilibrio fisiológico. Y ahora entremos en el tema.

EL CATARRO

Resfriado y constipación

El resfriado se produce en la sangre. El resfriado es un envenenamiento de las mucosas. Este envenenamiento produce un enfriamiento y este enfriamiento produce una congestión. De esta congestión viene una obstrucción más o menos pesada de la sangre que circula en las mucosas, en la nariz, en el oído, en la garganta, en el nervio óptico, en el cuello, en el pecho, o en la cabeza. Todos los resfriados tienen su asiento en la sangre-mucus; es decir, en el aumento de recargo de *detritus* (por las malas combinaciones de los alimentos ingeridos) en la circulación de la sangre, intensificados, especialmente en concentración de ácido *carbónico*, en

esos días más que en otros. Fluidificando la sangre el resfriado pasa y el catarro no se produce. La sangre espesa y sucia está constantemente resfriada pero sólo falta un accidente fortuito cualquiera para manifestarse. De aquí el secreto y la revelación para explicarse el resfriado o catarro en la constipación de verano. De manera que el frío no es más que un agente «participante», y no *causante*, del resfriado o constipación, y aún lo es un «participante» en lo que respecta a cantidad y no a calidad.

En invierno y con el frío en su acción «frigido-astringente» en los poros demuestra muchos de los venenos, o mucosidades, que circulan en la sangre esperando el momento propicio de su eliminación por medio de la exudación periférica, que al no ser eliminados, naturalmente, cuando llega al máximo de recargo la membrana sanguínea se congestiona y presenta el resfriado o la constipación, más tarde el catarro y de éste la gripe, la tos, la bronquitis, y de la bronquitis mal curada puede sobrevenir una tuberculosis.

Cuando el resfriado es leve, con un baño caliente bien aplicado localmente, la constipación desaparece, pero si el recargo es ya algo crónico y por lo tanto la cantidad de materias acumuladas en el depósito de las localizaciones no es suficiente, no cede con un baño de vapor

No olvidemos que el tabaco es el gran enemigo del aparato respiratorio y del sistema nervioso.

El tabaco en vez de dar goce y bienestar al cuerpo da raspera de garganta y amnesia cerebral.

caliente o de agua caliente o bien de compresas calientes, y por tanto fracasan todos estos medios físicos, no cabiéndonos más remedio que reconocer que lo mejor, lo más científico, lo más acertado es el empleo, ya desde un principio, de la *Trofoterapia*; es decir, que hay que emplear la vía química, directamente por la boca, los alimentos eliminantes y oxidantes.

Si bien el gran número de resfriados o constipados se registran en invierno no justifica ésto que la causa del resfriado sea el frío, de ninguna manera, como hemos dicho ya: en verano también hay resfriados, catarros, tos, asma, bronquitis, pulmonías reumatismos, etc. ¿Cuál es entonces la causa etiológica del resfriado? ¿De dónde nacen esos estados morbosos internos que ensucian la sangre y ésta causa el resfriado?

Lo contestaremos en el capítulo siguiente.

II

Los alimentos incompatibles intoxican nuestra sangre.

El alimento verdaderamente puro, sano, propio y natural del hombre, ya no cabe, científicamente. la menor duda, son las frutas. Lo han demostrado ya los grandes sabios fisiólogos y bioquímicos con sus experimentos y ensayos. La naturaleza frugívora del hombre es una verdad incontrovertible.

Y la alimentación que el hombre actual ha adoptado no es precisamente esa suya, natural y biológica, sino todo lo contrario, la antinatural y la más irracional que se puede concebir: carnes de cerdo, embutidos, salchichas en conservas, moluscos, calamares, pescados, bacalao, carne de vaca y de caballo, carnes de gallina y demás substancias cadavéricas que lejos de nutrir al cuerpo humano lo intoxican preparándolo a toda suerte de enfriamientos, resfriados y constipados, porque la esencia en sí de la carne contiene propiedades tóxicas especiales que endurecen los tejidos y sobrecargan las membranas sanguíneas y las enferman. Cada centímetro cúbico de carne de cerdo contiene más de 54.000,000 de microbios que recargan y entorpecen el normal funcionamiento de la sangre. La carne de vaca contiene 46.000,000; las ostras, más de 52.000,000 y el bacalao y carne de gallina oscilan entre unos 42 a 46 millones de microbios.

Veamos lo que dicen ahora con respecto a la alimentación de cadáveres los más eminentes hombres de ciencia:

LA CARNE

Dr. Milner Forthergill

«Todas las víctimas causadas por las belicosas disposiciones de Napoleón son nada comparadas con las miriadas de personas que han bajado a la tumba a causa de su ciega confianza en el supuesto valor alimenticio de la tajada de vaca.»

Sir Henry Thompson, doctor en Medicina y miembro del Real Colegio de Cirujanos

«Es un craso error considerar a la carne como un alimento indispensable a la vida. Todo lo que el organismo humano necesita puede encontrarse en el reino vegetal... El vegetariano puede hallar en el alimento que toma, todos los principios nutritivos necesarios al desarrollo y conservación del cuerpo. así como el calórico y la fuerza que le son indispensables. Debe admitirse como un hecho indudable que existen muchas personas que disfrutan de una gran robustez y de una salud perfecta alimentándose sólo de vegetales. Creo que la costumbre de comer carne no sólo ocasiona un gasto superfluo, sino que es el origen de graves enfermedades.»

Dr. Sir Benjamín Ward Richardson

«Debe en justicia admitirse que las substancias vegetales, cuando son cuidadosamente elegidas, tienen una enorme ventaja sobre el alimento animal en cuanto a valor nutritivo... Sentiría grata satisfacción si se adoptase un sistema general de alimentación basado exclusivamente en las substancias vegetales, y creo que un día u otro así será.»

Dr. Lord Playfair

«La alimentación animal no es esencial al hombre.»

Dr. F. J. Sykes

«La química no es más contraria al vegetarismo de lo que lo es la biología. La alimentación animal no es en modo alguno indispensable para suministrar los productos nitrogenados necesarios a la reparación de los tejidos, y por lo tanto, una bien escogida alimentación procedente del reino vegetal es perfectamente completa, desde el punto de vista químico, para la nutrición del hombre.»

Dr. Francisco Vacher

«No creo que un hombre se encuentre mejor física o mentalmente por el mero hecho de comer carne.»

Dr. Alexandre Haig, miembro de la Sociedad Química, y Médico Director de uno de los hospitales más grande de Londres

«La posibilidad de nutrirse con los productos del reino vegetal no necesitaría ser demostrada por los fisiólogos aún cuando la mayor parte de la raza humana no lo estuviera demostrando constantemente; y mis propias investigaciones, añade, demuestran que no sólo es esto posible, sino que la alimentación vegetal es en aboluto preferible a la otra, debido a que desarrolla una mayor suma de vigor físico y mental.»

Dr. M. F. Coomes, en «The American Practitioner and News» de julio de 1902

«Permítase establecer en principio, que la carne de los animales de sangre caliente no es esencial como alimento para conservar el cuerpo humano en perfecto estado de salud.»

El Rector del Colegio Médico de Jefferson (en Filadelfia)

«Es un hecho bien sabido que los cereales, como artículo de consumo diario, ocupan un lugar preeminente en la economía humana. pues contienen reconstituyentes más que necesarios para conservar el cuerpo en el mejor estado de salud. Si el valor alimenticio de los cereales fuese mejor conocido, la Humanidad beneficiaría con ello. Naciones enteras viven y se desarrollan únicamente de ellos, de modo que queda plenamente demostrado que la carne no es un alimento necesario.»

Dr. Josiah Oldfield, Profesor de Cirugía del Colegio de Cirujanos

«La carne es un alimento antinatural, y por lo tanto tiende a producir trastornos en el organismo. Tal como se come en las modernas civilizaciones. la carne está considerablemente afectada de enfermedades tan terribles (fácilmente comunicables al hombre) como el cáncer, la tisis, la fiebre, los vermes intestinables, etc. No hay, pues, por qué maravillarse de que el comer carne sea una de las más graves causas de las enfermedades que conducen a la tumba al noventa y nueve por ciento de los nacidos.»

Sir Ed ard Saunders

«Todo esfuerzo que tienda a demostrar al hombre que la tajada de vaca y la cerveza no son necesarias a la salud y al vigor corporal, será altamente saludable y conducirá al ahorro y prosperidad de los pueblos. Creo que a medida que esos esfuerzos se multipliquen oiremos hablar menos de la gota y de las enfermedades del hígado y de los riñones; veremos menos brutalidades, menos esposas ultrajadas y menos asesinatos. Creo que al presente el mundo tiende hacia la alimentación vegetariana, la cual al fin se comprenderá que es la mejor y más racional, y creo que no está muy lejano el momento en que la idea del alimento animal será una cosa repugnante y detestable para el hombre civilizado.»

Sir Robert Christison, doctor en medicina

«La carne y secreciones de animales atacados de enfermedades carbunculares semejantes al ántrax, son tan ponzoñosas, que aquellos que comen esos productos están expuestos a graves percances, pues con frecuencia sufren una fuerte inflamación en el tubo digestivo, o se presenta la erupción de uno o más carbunclos.»

Dr. A. Kingsford, de la Universidad de París

«El alimento animal puede sin duda engendrar muchas enfermedades de carácter agudo y repugnante. La misma escrófula, ese fecundo manantial de sufrimientos y de muerte, debe probablemente su origen a la costumbre de comer carne. Es un hecho curioso que la palabra escrófula se deriva de «scrofa», una marrana. Decir que uno tiene escrófulas, es decir que padece la enfermedad del cerdo.»

El Profesor Gamgee

«Una quinta parte de la carne consumida procede de animales sacrificados atacados de enfermedades malignas.»

El Profesor A. Wynter Blyth

«Económicamente hablando, el alimento animal no es nada ventajoso. Con frecuencia se nos suministran carnes seriamente averiadas, pero, preparadas con tal arte, que no es fácil distinguirlas de las que se hallan en buen estado. La carne de muchos animales enfermos de los pulmones no presenta a simple vista diferencia alguna que la distinga de la que se halla en estado normal.»

Dr. M. F. Coomes

«Tenemos muchas substancias que pueden substituir a la carne, las cuales están libres de los deletéreos efectos que ésta produce sobre la economía animal, principalmente el reumatismo, la gota y demás enfermedades análogas, por no decir nada de las congestiones cerebrales que frecuentemente terminan en apoplegías y enfermedades venenosas de una u otra clase, emicráneas y muchas otras formas de dolor de cabeza, resultado del uso excesivo de la carne, y a veces producidas también cuando la carne no se come con exceso.»

Dr. J. H. Kellogg

«Es interesante observar cómo todos los hombres científicos del mundo despiertan a la realidad de que la carne de los animales como alimento no es una nutrición pura, sino que está mezclada con substancias venenosas de carácter excrementicio, las cuales son los resultados naturales de la vida animal. El vegetal suministra la fuerza y la energa. Del mundo vegetal—de la hulla y de la madera—es de donde procede la energía que impulsa nuestras máquinas de vapor. que arrastra nuestros trenes e impele nuestros buques, y hace, en fin, la obra de la civilización. Del mundo vegetal, derivan directa e indirectamente todos los animales y la energía que se manifiesta en ellos por medio del trabajo muscular o mental. El vegetal construye, el animal destruye. El vegetal suministra la energía, el animal la consume. De la manifestación de la energía, bien sea que esa energía se manifieste por medio de una máquina de vapor o por medio de un animal, resultan diversos productos inútiles y venenosos. La actividad de los tejidos del animal persiste debido sólo a que la sangre los lava asiduamente, pues a través y en torno de ellos fluye sin cesar una corriente de la misma, arrastrando los productos venenosos resultantes de su labor tan pronto como se forman La sangre venosa debe sus condiciones a esos tóxicos, los cuales son arrastrados por los riñones, los pulmones, la piel y los intestinos. La carne del animal contiene una gran cantidad de tales venenos, cuya eliminación cesa en el momento de la muerte, al paso que su formación continúa algún tiempo después de la misma. Un eminente cirujano francés, hacía notar recientemente que la tajada de buey es una verdadera solución venenosa. Médicos eminentes de todas partes del mundo principian a reconocer esas verdades, y hacen un uso práctico de ellas.»

El mismo BARON CUVIER

«El alimento natural del hombre, a juzgar por su estructura, consiste en frutos, raíces y vegetales»; y el Profesor Ray nos dice: «No cabe duda de que el hombre no fué formado para ser un animal carnívoro.» Sir Richard Owen, Miembro de la Sociedad Real. escribe: «Los antropoides y todos los cuadrumanos derivan su alimento de los frutos, granos y otras suculentas substancias vegetales, y la estricta analogía que existe entre la estructura de esos animales y la del hombre, demuestra claramente su naturaleza frugívora.»

Otro Miembro de la Sociedad Real, el Profesor William Lawrence, dice: «La dentadura del hombre en nada se parece a la de los animales carnívoros; y si examinamos su dentadura, sus mandíbulas y sus órganos digestivos, veremos que la estructura humana se parece muy estrechamente a la de los animales frugívoros.»

El Dr. Spencer Thompson hace notar que:

«Ningún fisiólogo negará que el hombre debería vivir únicamente de productos vegetales»; y el Dr. Sylvester Graham escribe: «La anatomía comparada, demuestra que el hombre es por naturaleza un animal frugívoro, formado para nutrirse de frutos, semillas y vegetales harinosos.

La superioridad de la alimentación vegetariana no necesitará naturalmente de argumento alguno para aquellos que creen en la inspiración de las escrituras, pues se recordará que al hablar Dios a Adán en el jardín del Edén, dijo: «He aquí que os he dado toda hierba que lleva semilla que se halla sobre la faz de la tierra, y todo árbol en el que está el fruto de un árbol que produce semilla; esto os servirá de alimento.»

Dr. J. D. Craig

«Los que se alimentan de carne ponderan frecuentemente el vigor y robustez del cuerpo, especialmente si viven la mayor parte del tiempo al aire libre; pero hay esta peculiaridad entre ellos. y es que no poseen la resistencia y el vigor de los vegetarianos. La razón de esto es que la carne se halla ya en vías de decomposición, por cuyo motivo su presencia en los tejidos es de corta duración. El impulso que recibe en el cuerpo del animal del cual fué tomada es reforzado por otro impulso del que la absorbe, y por esta razón la energía que contiene se agota pronto, y hay necesidad urgente de substituirla por otra. Así, pues, el que se alimenta de carne puede hacer una gran suma de trabajo en poco tiempo si está bien repleto. Sin embargo, pronto siente hambre, y en este caso la debilidad se apodera de él. Por el contrario, los productos vegetales son de lenta digestión, pues contienen toda la provisión original de energía y ninguna substancia venenosa. Su descomposición es menos rápida que la de la carne, puesto que principia en el momento que se acaban de absorber, y por lo tanto su energía se disipa más lentamente y con menos pérdida, y la persona que se nutre con ellos puede trabajar durante un largo período de tiempo sin alimentarse y sin sentir desfallecimiento. Las personas que en Europa se abstienen de comer carne pertenecen a la clase mejor y más inteligente, y por lo que se refiere a la cuestión del vigor y resistencia, estas personas la han estudiado e investigado en todos sentidos. En Alemania e Inglaterra han tenido lugar un gran número de notables luchas atléticas que exigían mucha resistencia y vigor entre los que se nutren de carnes y los vegetarianos, resultando que estos últimos salieron siempre victoriosos.»

Charles Darwin, decía en una de sus cartas:

«Los más extraordinarios trabajadores que he visto, los peones de las minas de Chile, viven exclusivavamente de vegetales, incluyendo varias semillas de plantas leguminosas.» De estos mismos peones mineros, Sir Francis Head describe: «Es costumbre entre los mineros de la región Central de Chile subir por una escalera de setenta y cinco metros de elevación cargados con un cesto de mineral de cobre de doscientas libras de peso doce veces al día, y sin embargo, su alimento es puramente vegetal, pues para almorzar comen higos con pan, al mediodía habichuelas hervidas, y al anochecer trigo tostado.»

Mr. F. T. Wood, en su Discoverses at Ephesus, escribe:

«En Smyrna, los faquines turcos llevan frecuentemente de cuatrocientas a seiscientas libras de peso sobre sus espaldas, y el capitán me señaló un día a uno de sus hombres el cual había llevado un enorme fardo de mercancas que pesaba ochocientas libras, a un almacén que estaba situado en un punto elevado; de suerte que con este frugal alimento su fuerza era extraordinariamente grande.»

De estos mismos turcos, Sir William Fairbairn ha dicho: «El turco puede vivir y luchar en donde los soldados de cualquiera otra nación se morirían de hambre. Sus sencillas costumbres, su abstinencia de licores embriagantes y el nutrirse sólo de vegetales, les colocan en condiciones de poder soportar las mayores fatigas y penalidades, pudiendo de esta suerte vivir del modo más limitado, con los más sencillos alimentos.»

El Dr. Alexander Haig, más arriba citado, escribe:

«El resultado de haber conseguido librarme del ácido úrico ha sido hacer mis fuerzas corporales tan potentes como lo eran quince años atrás; y aun dudo que en esa época me hubiese sido posible entregarme a los trabajos a que ahora me entrego con absoluta impunidad, sin cansarme mientras trabajo, y hallándome ágil al siguiente día para volver a mi labor. Con frecuencia digo que al presente me es imposible fatigarme y creo que relativamente es esto verdad.»

Mr. H. B. Fowler, que por espacio de cuarenta años ha estudiado y dado conferencias acerca de la dipsomanía, declara que el uso de la carne, por la excitación que provoca en el sistema nervioso, prepara el camino a los hábitos de intemperancia en todos sentidos, pues cuanta más carne se consume, tanto más serio es el peligro que se corre de entregarse a las bebidas alcohólicas. Muchos médicos hábiles y prácticos han llevado a cabo experimentos similares, los cuales les han servido de norma y guía para tratar a sus clientes dipsomaníacos.

No cabe duda de que la costumbre de alimentarse de cadáveres estimula la parte inferior de la naturaleza del hombre. Aun después de haber comido de ese horrible alimento hasta la saciedad, el hombre siente que todavía no está satisfecho; comprende vagamente que todavía le falta algo por cuyo motivo sufre tensiones nerviosas. Esta necesidad es debida simplemente al hambre que sienten los tejidos del cuerpo, los cuales no pueden nutrirse con el miserable y mezquino alimento que se les ofrece. Para satisfacer esta vaga necesidad, o mejor dicho, para calmar la agitación nerviosa, se recurre frecuentemente a los estimulantes. A veces, se toman brebajes alcohólicos; otras se pretende mitigar esas sensaciones tomando café negro; y otras veces se emplea tabaco fuerte para calmar los débiles e irritados nervios. Aquí tenemos el principio de la intemperancia, puesto que en la inmensa mayoría de los casos la intemperancia principia con el intento de calmar con estimulantes alcohólicos la indefinida sensación de necesidad que se siente después de haber comido de este pobre alimento, que no alimenta. De esto podríamos citar innumerables ejemplos. Podríamos hablar de la irritabilidad que a veces degenera en locura, la cual actualmente todas las autoridades en esta materia reconocen que es un resultado frecuente de una alimentación insana. Podríamos citar un centenar de síntomas comunes de indigestión, y explicar que la indigestión es siempre el resultado de una alimentación inadecuada. Sin embargo, bastante se ha dicho para demostrar la gran influencia que una alimentación pura y racional tiene para el bienestar del individuo y de la raza.

Mr. Bramwell Boot, jefe del Ejército de Salvación, ha publicado una circular acerca del vegetarismo en la cual habla claro y decididamente en su favor, dando nada menos que una lista de diez y nueve razones plausibles por las cuales los hombres debieran abstenerse de comer carne. Insiste con gran energía acerca de que la alimentación vegetariana es indispensable a la pureza, a la castidad y al perfecto dominio de los apetitos y pasiones que con tanta frecuencia son la causa de grandes tentaciones. Hace notar que la costumbre de comer carne es una de las causas de la embriaguez. como favorece la pereza, la somnolencia, la carencia de energía, las indigestiones, el estreñimiento y toda suerte de miserias y sufrimientos. Sostiene que las erupciones cutáneas, las almorranas, los vermes intestinales, la disentería y los fuertes dolores de cabeza, se producen con suma frecuencia debido al uso de la carne, y cree que el gran incremento que la tisis y el cáncer han tomado durante los últimos cien años, tienen por origen el gran aumento que se nota en el consumo de los productos animales.

Mr. Booth

«Una alimentación vegetariana compuesta de trigo, avena, maíz y otros granos; lentejas, guisantes, habichuelas, nueces y otros productos similares. es diez veces más económica que la de la carne. La mitad de los componentes de la carne consisten en agua, de modo que en realidad se paga a doble precio del que uno cree. Un régimen vegetal, aun cuando formen parte del mismo el queso, la manteca y la leche, sólo costará una cuarta parte de lo que vale un régimen compuesto de carne y vegetales. Docenas de millares de familias de nuestro pobre pueblo que ahora se ven en grandes apuros para abastecerse de carne, podrían salir del paso substituyéndola por frutos, vegetales y otros alimentos económicos, ganando mucho en el cambio.»

Ahora continuamos con lo nuestro:

PARA EVITAR LA BRONQUITIS HAY QUE DEJAR DE FUMAR

Cómo quitarse el vicio del tabaco

Reconociendo la medicina alopática que el tabaco es un tóxico y es el verdadero enemigo de los bronquios, ha creado la siguiente fórmula: Enjuáguese con una solución muy diluída de nitrato de plata (cáustico) al 1 por 2000 ó al 3000.

Nosotros tenemos otra fórmula más natural: Cuando se tiene gana de fumar (que es un falso deseo) en vez de coger el cigarro, se pone en la boca un trozo de regaliz que venden en las tiendas de comestibles, y se entretendrá mordiendo.

Tomando el zumo de un limón cada vez que se siente el deseo, y se pasa poco a poco. Además comiendo a base de alimentación racional, el tabaco repugna hasta el olor de lejos. El gusto aromático de la fruta en la boca, el paladar rechaza el tabaco, porque es contraria, químicamente, una substancia con la otra, pues, o domina una substancia u otra. Los que fuman mucho también (es la misma ley) rechazan muchas frutas y más aún en cantidad.

Las incompatibilidades, problema moderno

Luego existe el problema de las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí, que no deja de ser tan importante o más que el de los microbios de los cadáveres de animales. pues igualmente generan toxinas y dejan residuos en la sangre, y constipan y acatarran.

Dos alimentos mal combinados en una misma comida, aunque sean buenos. Veamos un ejemplo: a nadie se le ocurrirá tomar en la misma comida leche y vino, tomates y limón, aceite y leche, huevos y carnes, verduras con frutas, azúcar con sal, patatas con pan, miel con tortillas de verdura y aceite, etc. (Léase a este respecto del mismo autor: «Trofología Práctica y Trofoterapia») resultando de ello verdaderas intoxicaciones de la sangre y por tanto, inflamaciones de las membranas y mucosas, que causan los estados febriles y las constipaciones.

Las incompatibilidades químicas de los alimentos producen fermentaciones en los intestinos y ensucian la sangre

Presentemos varios casos acaecidos en nuestra carrera clínica que servirán de ejemplo al lector: Estamos a final de primavera. Una señora presentóse en nuestro despacho y nos dijo que no acertaba a comprender cómo podía tener aquel resfriado y catarro de nariz tan fuerte no habiendo cogido ningún frío sobre su cuello y cara, ni tampoco se había bañado. Averiguamos lo que había comido: pasteles de huevo y queso con tomate y miel. Ahí está el asunto: la mezcla. Tuvimos que aconsejarle un tratamiento enérgico a base de zumo de limón en ayunas, y de comida: naranjas y manzanas con algunas tazas de ciruelas secas cocidas. Otro caso análogo el de un estudiante de medicina con un fuerte constipado de nariz que lo venía padeciendo desde hacía más de tres meses y todas sus medicinas habían fracasado, pues le era una verdadera tortura, no podía respirar y tenía la voz ronca. Había comido arroz con gallo y frutas encima. También se restableció con la Trofoterapia.

Un niño, por conducto de la madre, tomó leche, chocolate y naranjas y tuvo un fuerte catarro con colitis y tuvimos que intervenir con la ciencia Trofológica para salvarlo.

De ejemplos de esta índole tendríamos una relación interminable, el espacio nos obliga a cortar.

Cómo se cura el resfriado por el Naturismo

Sabido es que la alopatía y la homeopatía curan el resfriado con medicinas, drogas o píldoras a base de farmacopea, con lo cual, lejos de ayudar a las defensas imperativas de la naturaleza orgánica, embotan y atrofian con esos venenos a las glándulas emuntorias de eliminación.

Los naturistas rechazamos de plano esos procedimientos coercitivos.

El naturismo tiene otro criterio. Quiere que la verdadera cura se efectúe por procedimientos naturales.

Y emplea los agentes físicos naturales, en vez de las drogas, para la curación de todas las enfermedades.

Y tratándose del caso del resfriado, emplea lo siguiente: gimnasia, dieta vegetariana, baños de agua fría o caliente, compresas, duchas, fricciones y chorros de agua, que, desde luego, no conociendo otras especialidades científicas dentro de la ciencia naturista, como ser la Trofoterapia, es más recomendable que la alopatía y la homeopatía.

Pero nosotros, los trofoterapeutas, consideramos que hoy existe un procedimiento científico o terapéutico más eficaz, más sólido y más seguro que el naturismo antiguo de Schart, Teodoro Hann, Priesnitz, Neipp, Kunhe, Rikli, Just, etc. La Trofoterapia va a la causa, a lo interno, a la célula, a la sangre directamente y así evita y cura los trastornos digestivos y sanguíneos.

¿Cómo curan el resfriado los Trofoterápicos?

Los que hemos hecho estudios detallados y minuciosos de las causas trofológicas de todos los transtornos de las mucosas, hemos podido comprobar que siempre su causa raíz estriba en trastornos tróficos de las glándulas de secreción interna.

Cuando un organismo sufre la crisis del resfriado, es debido a un aumento de mucosidad en la composición química de la sangre fabricada

La sangre sucia congestiona los bronquios y los filamentos de los lóbulos pulmonares.

durante las últimas veinticuatro horas. Naturalmente que influye enormemente también el estado crónico general del organismo; pero la sangre se ensucia y aumenta en tóxicos por las fermentaciones digestivas debido a los alimentos mal combinados químicamente por la cocinera, por los alimentos cadavéricos (carnes frescas o embutidos, carnes saladas o en conservas), además, por alimentos muy concentrados como ser platos muy condimentados a base de pimienta, canela, comino, vainilla, picantes, sal. mostaza, vinagre, mayonesa, «ali-oli», etc.

La pastelería, confitería, platos suculentos al horno, el abuso en una comida del pan blanco, de productos demasiado cargados de aceite, demasiado cargados de huevos, demasiado cargados de miel o de azúcar y de los abusos de los productos a base de harinas y purés.

A todos estos alimentos, por lo general, les faltan VITAMINAS; por lo tanto, se predispone al organismo, con la continua carencia de estos productos frescos que nos da en cada estación la Naturaleza, a una avitaminosis: falta de VITAMINAS, falta de sales en la sangre, anemia.

¿Cómo obra la Trofoterapia?

De manera que para curarse en veinticuatro

horas un resfriado y evitar el catarro, lo que hay que hacer es lo siguiente: evitar todos esos alimentos mencionados que representan el grupo de los albuninosos y energéticos concentrados, y los de la intervención industrial, debiendo utilizarse especialmente los eminentemente VITAMINICOS por excelencia, como son: en primer lugar el zumo de LIMON, en cantidad, el zumo de naranjas, en cantidad, el zumo de granadas, en cantidad, el zumo de uvas, en cantidad, el zumo de piñas, en cantidad, etc.

Esto en cuanto se refiere a las curas de los resfriados a base de zumo de frutas; pero también pueden hacer curas tróficas importantes con el TOMATE crudo tomado en forma de puré o bien en forma de jugo, quitando y separando las semillitas y la piel y partes dura, en unión con bastante cantidad de CEBOLLA cruda tomada en ensalada, bien cortadita fina o bien en forma de zumo, también puede utilizarse el zumo de las zanahorias, de los nabos, de la remolacha, de los rabanitos, de los ajos y de las verduras tiernas en general. Con estas últimas también pueden hacerse combinaciones científicas trofoterápicas muy notables, como ser un caldo desintoxicante de las membranas sanguíneas y altamente oxidante de los malos humores y residuos retenidos en la circulación local, que ahora vamos a preparar al minuto: se cogen varios apios, los más verdes y negros, dos o tres cebollas, tres o cuatro ajos, una col, una chirivía, zanahorias y dos o tres acelgas; después de bien picados finos se hierven en una olla seis o siete litros de agua, con una cucharada o dos de aceite, y cuando está todo deshecho de tanto hervir, se aprovecha todo el caldo y el zumo que ha de salir de todos estos vegetales, se cuela todo bien fino y el que está resfriado tomará una taza, tamaño regular, cada media hora agregando en el acto de beberlo, el zumo fresco y vivo de dos, tres, o cuatro LIMONES (no asustarse). Esta dieta ha de durar todo el día, sin probar absolutamente ningún bocado. Olvidar por completo y en absoluto el desayuno, la comida, la merienda y la cena. De esta forma, la cura del resfriado por más fuerte que sea,

El resfriado y el catarro tiene su asiento en el atascamiento del «coladors» de los capilares sanguíneos, y este atascamiento lo produce la sangre sucia.

en veinticuatro horas está lista. Y si nos encontramos con casos muy rebeldes y muy crónicos, si no basta con un día se harán dos, tres, cuatro o cinco. No hay que temer a morir de hambre, porque los últimos descubrimientos científicos nos han probado que un hombre normal, puede llegar a aguantar hasta los cuarenta y siete días sin comer absolutamente nada. De manera que tomando este caldo eminentemente rico en sales de hierro, cal, sosa, magnesio, potasa, salicílico, fluor y álcalis como por el ácido *cítrico* del *zumo* de LIMÓN, cuya combinación resulta muy agradable para el paladar, tenemos fundamentada la receta ideal para ir nutriendo como si dijéramos, a media ración al organismo y curándolo a la vez de una forma eficaz, natural e inofensiva, la cual no predispone a alteraciones de consecuencias fatales en el porvenir como suele ocurrir en la mayoría de los casos en que, el resfriado, el catarro y la bronquitis, como la tos y la gripe al querérlos curar por medio de productos de la farmacopea, embotan y atrofian al cuerpo que es contra Natura, porque cuerpo embotado es cuerpo crónicamente enfermo o degenerado.

Lo que más conviene hacer contra el catarro

1.° Evitar el frío poniéndose en cama bien abrigado o bien andar mucho, correr como si hiciera pruebas de atletismo, gimnasia muscular y respiratoria, saltar, jugar hasta sudar y llegar al cansancio, y después ducharse rápidamente con agua fría, secarse y permanecer fuera de corrientes de aire. Esto, hacerlo por lo menos dos o tres veces al día. El agente principal que en este estímulo domina, es el movimiento circulatorio interno, primero, por la acción mecánica muscular, y segundo, por la acción oxidante del oxígeno. El oxígeno es el agente verdaderamente curativo del catarro; por lo tanto, hay que respirar el aire siempre puro.

La sangre es un líquido muy especial, el más especial de todos los líquidos de la tierra.

2.° Cuando uno se encuentra acatarrado, no debe tomar alimento sólido ninguno, y ponerse en dieta estricta y rigurosamente hídrica o sea, tomar solamente zumo de frutas ácidas.

3.° Evitar rigurosamente las *incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí*, como ser: la mala combinación de leche y huevos, la mala mezcla de pan con patatas u otros feculentos o cereales, evitar la mala combinación de sustancias que contengan azúcar con las que contengan aceites, es decir, nueces, almendras o aceites con miel, azúcares, turrones, etc., evitar toda substancia cárnea y concentrada.

4.° Es conveniente evitar toda preocupación y desasosiego moral.

5.° Estando acostado en cama, conviene hacer respiración bien profunda, muy lentamente con la boca cerrada y solamente por la nariz teniendo el cuerpo libre, en posición normal, de espaldas.

6.° Conviene dormir de ocho a diez horas seguidas cada veinticuatro horas.

7.° Conviene permanecer en sitio limpio, bien higienizado, y aireado, y si es posible aún, que los rayos solares den directamente al cuerpo, a la piel.

8.° Conviene evacuar el intestino de una forma normal y natural a base de un laxante enérgico de frutas, como por ejemplo, un par de tazas de tamarindo hervido y colado, o bien ciruelas secas hervidas, o, bien manzanas cocidas, o bien a base de verduras, como por ejemplo, muchas acelgas o espinacas a cebollas bien trituradas finas y hervidas, y tomarlas con jugo de tomates maduros crudos.

9.° Conviene igualmente evacuar la vejiga, es decir, orinar mucho, de esta forma se limpian los riñones y la sangre.

10.° Si duele la cabeza, no tomar nada de la farmacopea, ponerse compresas frescas a la cabeza, a la nuca y frente, de zumo de limón y en combinación con hielo rayado o salpicado, o bien con nieve. Renovarla cada 15 minutos.

Este número ha sido visado por la censura

Y es conveniente llamar la sangre hacia las extremidades inferiores, dándose un baño de pies de agua bien caliente con cáscaras de limón durante veinte o cuarenta minutos. Mientras se esté uno dando el baño de pies con agua bien caliente, debe igualmente hacer respiraciones bien profundas con la boca bien cerrada, y retener el aire en los pulmones el mayor tiempo posible.

11.° Conviene no hablar ni alterarse, no oír ruidos ni estar en sitios mal olientes y en los que tenga que permanecer voluntaria o involuntariamente nervioso y cohibido.

LA BRONQUITIS

Vamos a estudiar la bronquitis y su curación por el naturismo antiguo.

Como ya hemos dicho al hablar del catarro y el resfriado, nosotros no estamos de acuerdo con el sistema de curación que emplea la medicina alopática y la homeopática. También volvemos a afirmar que tampoco lo estamos con el naturismo antiguo, o sea la hidroterapia, y sí por la TROFOTERAPIA, porque convencidos estamos de que la causa de la bronquitis, si bien la registramos en invierno, también hemos registrado muchísimos casos en verano, lo mismo que ocurre con el catarro y el resfriado, y esto nos viene a indicar que el trastorno obedece a una anormalidad osmótica de la sangre, es decir, distrofia interna. El hecho fortuito de producirse mediante un golpe de frío o una corriente de aire, una mojadura o un enfriamiento de los pies, no indica que precisamente sea esa la causa porque continuamente vemos personas que toman corriente de aire, cogen frío, se mojan o se enfrían los pies, y sin embargo, no cogen la bronquitis; por lo tanto, hay que pensar que la base está en la diátesis interna que produce anteriormente, a todo tiempo y cálculo, la alteración físico química de la sangre y ésta predispone a los fenómenos químicos patológicos que influyen más tarde en los síntomas bronquíticos debido a los cambios de la temperatura ambiente. La laringe, la tráquea, los bronquios, los *bronquiolos* y todos los filamentos que se pronuncian en los lóbulos de los pulmones conducen sangre; si esta sangre es ya por sí caliente por su composición química normal, no hay frío exterior que pueda enfriarla, porque en sí lleva los elementos materiales necesarios del calórico animal y

La sangre sucia es la que se enfría con más facilidad en invierno y la que se recalienta con más facilidad en verano.

por tanto de defensa también contra agentes extraños. Por lo contrario, si esta sangre es sucia y pesada, lleva en sí la predisposición a enfriarse muy fácilmente, sea por una incompatibilidad química, sea por un corte de digestión causado por un disgusto moral o por una alegría muy fuerte, o bien por una sensación sexual extremada, por un esfuerzo cualquiera, un cansancio, levantar pesas, subir escaleras, beber agua helada o bien líquidos demasiado calientes, el cambiarse demasiado bruscamente de una habitación a otra, dormir con las ventanas cerradas y muy arropado o bien con muy poca ropa, por comer a altas horas de la noche, o bien por desayunar muy temprano por la mañana, por ingerir substancias muy suculentas y concentradas, o bien carnes fritas o en conservas, pescados, bacalao, quesos, leche, huevos, arroz condimentado y comidas demasiado fuertes y guisadas con salsas muy gustosas, como igualmente sus *mezclas* e *incompatibilidades químicas*, faltando a todas ellas, desde luego, la cantidad imperiosa y categóricamente necesaria de *vitaminas crudas*, el caso de bronquitis no puede, como muy claramente comprenderá el lector, nunca evitarse.

De manera que la bronquitis no es un mal local, sino general de todo el organismo de la sangre, aunque se manifieste en los bronquios, y si no que vea el lector la definición técnica que nos dan las diversas escuelas científicas modernas: «BRONQUITIS, s. f. Sin.: Traqueobronquitis. Inflamación de la mucosa bronquial. —b r. capilar. Sin.: catarro sofocante (Laennec). Inflamación aguda de la mucosa de las últimas ramificaciones bronquiales. Bronquiolitis, s. f. (bronquiclo). Inflamación de los filamentos de las últimas ramificaciones bronquiales. Bronconeumonía, s. f. (Seifert, 1838). Sin.: Neumonía lobular, neumonía catarral; infección caracterizada anatómicamente por la inflamación del parenquima pulmonar y de los bronquios. Es ordinariamente secundaria, ya a una afección de las vías respiratorias ya a una enfermedad general. Su causa es un microorganismo de naturaleza variable.»

Ya ve el lector cómo la Medicina alopática oficial hace depender la causa siempre de unos microbios especiales que nosotros los naturistas

La sangre es producto de nuestro alimento, y nuestro alimento es producto de nuestros pensamientos.

sabemos que estos microbios aparecen después que la enfermedad ha evolucionado desde su primera y pequeña alteración molecular interna hacia su primer, segundo y tercer grado, lo que ha dado lugar a la formación del microbio; por lo tanto, las materias, el origen, la causa, es decir los padres que han engendrado a estos microbios, ya existían en germen en estas sustancias alteradas que en el organismo se venían acumulando por una alteración osmótica. Y esto viene a ser como el caso del vaso de agua con un poco de tierra que el primer día no contiene gusanillos y al cabo de algunas semanas los vemos formarse en nuestro líquido. ¿Cuál ha sido la causa de la formación de estos microbios dentro del vaso de agua? ¿Acaso han sido los microbios mismos? ¡No!, porque los microbios son un efecto del agua, de la tierra y del oxígeno y nunca la causa! Creemos que hay una gran diferencia entre causa y efecto. La molestia que sentimos en nuestros bronquios, esta fiebre asfixiante que nos altera todo el organismo y que llamamos bronquitis, tiene su causa en esos microorganismos especiales..., pero la causa de estos microorganismos especiales no son ellos mismos, sino, que éstos son hijos de un estado morboso de nuestro conflicto nutritivo *endósmico* y *osmótico*, cuya causa también es otro factor anterior, lo cual lo hallamos en la constitución orgánica hereditaria, en la diátesis úrica, en la vida ordinaria, en el trabajo, en la forma de higienizarse y respirar y especialmen-

te en la norma, en la calidad y cantidad, de alimentarse. Conocido es aquel dicho que reza así: «dime lo que comes y te diré quién eres»; pero no es menos cierto ese otro más científico aún, que reza así: «dime cómo asimilas y te diré para lo que sirves». En otros términos, el eminente doctor y químico Lancisi explicó esto mismo de la siguiente forma: «A tal alimento tal quilo, a tal quilo tal quimo, a tal quimo tal sangre, a tal sangre tal tejido». De manera que la explicación científica de la escuela alopática con respecto a la bronquitis, no nos convence.

Inquietos y ansiosos nosotros que buscamos siempre las causas de los trastornos trofopatógenos de la humanidad, queriendo romper ese enigma y aclarar el misterio, hemos querido ir más

La Trofoterapia descubre esta filosofía Biológica en lo físico: El hombre actual con su vida corriente se va enfermando mientras está sano, y cuando se enferma (y se pone en cura naturista) se prepara para estar sano.

allá, no conformándonos con la descripción de los síntomas y de los efectos para ver muy claramente la raíz etiológica de esos males.

Ahora bien, después de obtener la verificación y constatación de las causas aun no habríamos hecho nada sin dar con el verdadero remedio.

La Medicina alopática emplea el método o procedimiento abortivo, coercitivo, estrujador, atrofiante o adormecedor de los órganos y tejidos, o centros nerviosos del órgano local, de donde se registran los síntomas; por lo tanto es un procedimiento contra Naturaleza el que, de momento, da la sensación de la curación pero no es nada más que un estrangulamiento de la fiebre o molestias vibratorias del órgano, y por tanto va interiorizando al mal hasta que en otra ocasión y debido a un falso roce molecular en las mucosas o en los filamentos sanguíneos (donde el organismo tiene predisposición y alteraciones químicas y calóricas en combinación con una alteración de la temperatura ambiente) se reproduce de nuevo el mal con más intensidad y malignidad.

La trofoterapia obra todo lo contrario. No ataca a los síntomas, va a evitar las causas. Siendo la bronquitis un impedimento de la actividad sanguínea normal en todos los bronquios, filamentos y membranas como de las paredes de las pleuras del pecho, una alteración del calórico orgánico, para su curación emplea la Trofoterapia medios que van directamente a la raíz obrando como agentes *emolientes* y *oxidantes* y no coercitivamente ni de una forma interiorizante, sino expulsante y eliminatoria, derivativa. En esos casos no hay que endurecer la sangre con extractos y procedimientos que embotan los sistemas muscular, circulatorio, respiratorio y nervioso, sino todo lo contrario: hay que emplear el método normal, natural y racional que va directamente a *fluidificar* la sangre, a *solubilizar* los grumos heterogéneos formados en lo infinitamente pequeño de los capilares sanguíneos al enfriarse, por una falsa e interrumpida oleada de circulación involucionada causada por la falta de drenaje natural y fisiológico del propio organismo al faltarle las *vitaminas* (oxígeno) en todas sus composiciones químicas y variadas que los productos frescos y eminentemente naturales del reino vegetal dados por la Naturaleza al hombre en toda época y en toda estación.

Para que el lector se percate de cuándo en realidad tiene bronquitis aguda o crónica, vamos a describir a continuación sus diversas fases: Bronquitis.—La inflamación de la mucosa bronquial puede ser aguda o crónica; en la bronquitis crónica la expectoración es en ocasiones tan abundante que da lugar a broncorrea. Cuando el esputo despide un hedor repugnante constituye la bronquitis «fétida».

CATARRO Y BRONQUITIS

Al principio, la bronquitis puede ser insidiosa o aguda. Cuando la congestión de los bronquios se desarrolla con el curso de otra infección, entonces es insidiosa; pero cuando constituye una afección primaria, el comienzo puede ser tan agudo que se manifiesta por escalofríos, mareos, o vómitos. Al principio, también, suelen existir dolores agudos en la espalda y en el pecho, y durante el curso de la crisis puede presentarse disfagia (dificultad para tragar los alimentos aunque sean líquidos), laringitis o hinchazón de los ganglios medianísticos que comprimen el esófago. Generalmente hay fiebre moderada, la que puede durar de tres a treinta días, y si se toman alimentos muy nutritivos, la fiebre puede aumentar hasta cuarenta y cuarenta y un grados. El bronquítico se quejará tal vez de disnea (dificultad de la respiración) que a veces puede llegar al asma, centralizándose la dificultad en la porción superior del esternón o bien en el espacio comprendido entre las dos escápulas, con una sensación general de opresión toráxica, produciendo el aire que se aspira una sensación de aspereza en la parte superior del pecho y en la laringe, sintiéndose igualmente una opresión en la frente. En su primer período, la mucosa de la tráquea está congestionada e inflamada, tal vez con tos irritante y seca causada por la secreción de un «mucuviscoso», y a medida que se va eliminando por los esputos (si le da facilidad al organismo para ello) se hace menos viscoso y más amarillento; por eso la tos es menos irritante y más blanda. Si se trata con zumo de limón, tal como indicamos en nuestro *tratamiento*, entonces el estado congestivo pierde su carácter purulento, y la eliminación es más fluídica, más blanca y cada vez de menos

No hay terapéutica más radical ni más fulminante que la dieta de limón inteligente y científicamente aplicada porque con él tenemos más de 80 por 100 de las defensas humorales de nuestra parte.

cantidad. El pulso va disminuyendo, como también los dolores y las molestias; el insomnio va perdiendo terreno y el pulso se normaliza, como igualmente el hedor fétido se hace sentir menos y la tos también va desapareciendo debido a la neutralización de la fermentación y putrefacción de los microorganismos que han ido disminuyendo debido a la invasión alcalina de nuestro tratamiento del zumo de limón en cantidad y del zumo de naranjas, como por las demás frutas. De lo contrario, todos los síntomas (si se trata la bronquitis por procedimientos no trofoterápicos naturistas) puede ir en aumento el peligro, especialmente la disnea, el dolor de cabeza, las molestias y los dolores pueden llegar a su paroxismo máximo durante muchos días, peligrando la vida del enfermo con la complicación de una bronconeumonía, y ésta también a su vez mal curada puede preparar el terreno orgánico de las esponjas lobulares de los pulmones y bronquios a los microbios, de una tuberculosis próxima y segura.

De manera que todo bronquítico debe tener en cuenta el tratamiento que adopte en caso de infección. Naturalmente que los naturistas, para bien del propio organismo, preferimos evitar antes que curar; pero en el sentido urgentemente curativo también nosotros tenemos recursos científicos al alcance de todo el mundo y más que nada de un éxito seguro y eficaz con el coadyuvante de que no es molesto el tratamiento porque se alivia enseguida y permite la crisis que la congestión sea más dulce y más suave, aliviando las primeras tomas y aplicaciones, en el acto.

ELEMENTOS QUE LA TROFOTERAPIA EMPLEA PARA CURAR LA BRONQUITIS

1.° El *limón*, que es antiescurbútico y antirraquítico, desinfectante de los bronquios y oxidante del «mocopus» diluído en la sangre.

2.° La *cebolla* cruda, que es muy emoliente, espectorante, desinfectante y microbicida también como el limón.

3.° Los *rabanitos* son tonificantes y expectorantes y muy diuréticos y recomendables para las enfermedades del pecho.

4.° El *tomate* maduro y semiverde, muy recomendable para la garganta y el pecho con sus

En la Trofoterapia hay todos los elementos curativos más heroicos, pero naturales: los revulsivos, los expulsantes, los oxidantes, los expectorantes, los eliminantes, los derivativos, los sedantes, los calmantes, los refrescantes, los emolientos, los emagogos, los astringentes, los cicatrizantes, los tonificantes...

propiedades químicas y medicinales de hierro, ácido exálico y muy rico en vitaminas.

5.° La *zanahoria* crulla rallada, también muy recomendable para las enfermedades del aparato respiratorio, en combinación de rabanitos, cebolla y tomate.

6.° La *escarola*, también muy tonificante y espectorante por su gran cantidad de ácido fórmico.

7.° La ensalada de *achicoria tierna*, por sus propiedades de ácido tánico naturales, muy recomendables para el catarro y la bronquitis.

8.° El *berro tierno*, comestible por sus propiedades medicinales del óxido de hierro fosfórico y magnesio, muy recomendable también para las enfermedades del pecho, en combinación con cebolla, aceite y limón.

9.° Los *nabos*, muy recomendables también para el pecho por sus propiedades disolventes y por su ácido fosfórico.

10. La *alcachofa*, muy recomendable también por su gran cantidad de hierro, para los bronquios y para la sangre.

11. La *lechuga*, altamente recomendable para las enfermedades del pecho por sus propiedades vitamínicas fluidificantes y calmantes del sistema nervioso, tomada en cantidad en ensalada cruda y tierna, en combinación con cebolla, zanahoria, aceite y limón.

12. La *acelga*, también recomendable por su cantidad de hierro y por sus propiedades laxantes.

13. La *col*, especialmente la col negra, rizada, muy especialmente por sus propiedades medicinales de fósforo y magnesio.

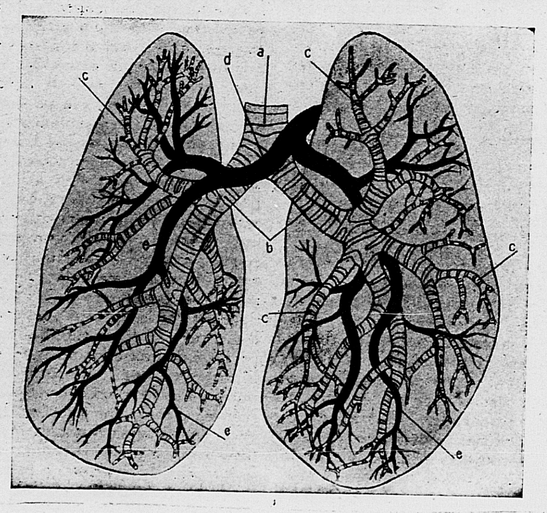
14. La *espinaca*, muy recomendable por su cantidad de sosa y cal, sirviendo también de espectorante.

15. La *chirivía*, especialmente su caldo concentrado en combinación con cebolla y espinaca, es muy fluidificante y sedante para los bronquios.

16. La *remolacha*, rayada cruda en ensalada, es muy refrescante para los bronquios y muy diurética.

17. Los *salsifis*, también su caldo es muy recomendable por sus propiedades tonificantes para los enfermos de los bronquios.

LOS PULMONES Y LA SALUD



ESQUEMA DE LA RAMIFICACIÓN DE LOS BRONQUIOS Y DE LA ARTERIA PULMONAR EN EL TEJIDO DE LOS PULMONES

a. Tráquea.- b. Bronquios. - c. Pequeños bronquios.- d. Arteria pulmonar.- e. Ramificaciones que llevan la sangre en el interior del pulmón y que al inflamarse produce la bronconeumonía

Cuando se interceptan las funciones circulatorias en el árbol bronquial viene la congestión y el estado morboso.

Cuando tratamos mal a nuestro organismo se siente él y se rebela causándonos la enfermedad y la muerte

18. El caldo de *calabacín tierno*, también es muy espectorante.

19. El *pepinillo*, comido tierno y crudo, también es espectorante.

20. El *apio* es muy recomendable contra las enfermedades de los bronquios y por sus propiedades béquicas (contra la tos).

21. El *cardo* y el *cardillo* también contienen gran cantidad de hierro y de sales disolventes de los malos humores de la sangre. Como mejor se aprovecha es hervido, tomando su caldo extractado.

22. La *acedera*, por sus propiedades disolventes tartáricas también es muy recomendable para las enfermedades de los bronquios.

23. El *hinojo*, comido tierno y crudo en ensalada es muy recomendable también contra el catarro y la bronquitis.

24. La *verdolaga* tierna y comida cruda con ensalada de lechuga y aliñada con aceite y limón, es muy recomendable para la bronquitis por sus propiedades medicinales de hierro y mucilaginosas.

25. La semilla de *eucaliptus*, bien hervida y extractado su jugo, es un gran agente béquico (contra la tos) y expectorante.

El frío. un poco de frío, es saludable, porque demasiada calor dilata los vasos sanguíneos y rebaja el sistema nervioso. En tiempo frío el oxígeno puro flota en más cantidad en la atmósfera, por tanto debemos respirarlo.

LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE LAS FRUTAS MAS RECOMENDABLES PARA LA BRONQUITIS Y EL CATARRO

1.° El *zumo de limón*, por sus propiedades altamente medicinales, ya muy conocidas por todo el mundo.

2.° El zumo de *naranjas* en gran cantidad, crudo, muy rico en vitaminas y propiedades expectorantes y oxidantes del «mucopús» de la sangre.

3.° El zumo de *mandarinas*, muy recomendable también para las enfermedades del pecho por su gran valor vitamínico y oxidante.

4.° El «*grapefruit*» *americano*, especie de toronja, y que se importa y se vende en los mercados de Barcelona, muy recomendable también por sus propiedades medicinales en las enfermedades del pecho, se toma en forma de zumo como el limón.

5.° La *lima*, especie de naranja blanca, y que abunda mucho en los países sudamericanos, muy recomendable también por sus propiedades antiescurbúticas y antirraquíticas.

6.° El zumo de *piña*, muy abundante esta exquisita fruta en las islas de Fernando Póo y Azores, en el Brasil, Cuba y en casi todas las Américas. Su zumo es riquísimo y altamente medicinal, especialmente para las enfermedades de la garganta y de los bronquios.

7.° El *melocotón* maduro, comido al natural y pelado, y en forma de zumo si es posible, es muy recomendable por su ácido sulfúrico, silicio, cítrico y yoduro de magnesio, muy recomendable como disolvente de los grumillos tóxicos en los bronquiolos y filamentos de los capilares de la sangre.

8.° El zumo de *uva*, tomado en gran cantidad, es un gran purificante de la sangre y también, por tanto, muy recomendable para todas las enfermedades del pecho.

9.° Las *manzanas*, su pulpa y su jugo muy ricas en propiedades neutralizantes de los ácidos del «mucopús» circulante en la sangre y por sus propiedades disolventes de los malos humores de la sangre y por sus propiedades calmantes del sistema nervioso y cerebral.

10. Las *peras*, también muy recomendables por sus propiedades tonificantes y expectorantes.

11. Las *ciruelas* son muy importantes por sus propiedades químico-medicinales.

12. Las *fresas* y especialmente el zumo, es altamente recomendable para combatir el catarro, la bronquitis y la tos.

13. Las *cerezas*, son también muy recomendables para las enfermedades del pecho, purifican grandemente la sangre.

14. Los *níspero*s, y especialmente el zumo, es muy recomendable por sus propiedades de óxido de hierro en las enfermedades de la garganta y del pecho.

15. Los *albaricoques*, y especialmente el zumo, son también muy recomendables para las enfermedades del pecho y de la garganta.

16. Las *granadas*, y especialmente el zumo, es muy recomendable en las enfermedades de los bronquios por contener dicha fruta gran cantidad de hierro y yoduro, favorable a la integridad purificativa de la sangre.

17. El *melón*, muy especialmente su zumo, es muy recomendable para las enfermedades del pecho, por sus propiedades oxidantes y refrescantes.

18. La *sandía*, también es muy recomendable para las enfermedades del pecho por sus propiedades diuréticas y refrescantes.

19. Los *kaquis* o «*palosantos*» maduros, y especialmente el zumo, es recomendable también para las enfermedades del pecho por su gran cantidad de hierro.

20. El «*mango*» (fruta del trópico) y especialmente su zumo, es muy recomendable también por sus propiedades expectorantes.

21. La *grosella*, fruta del Norte de Europa, y especialmente su zumo, es recomendable por sus propiedades expectorantes y oxidantes.

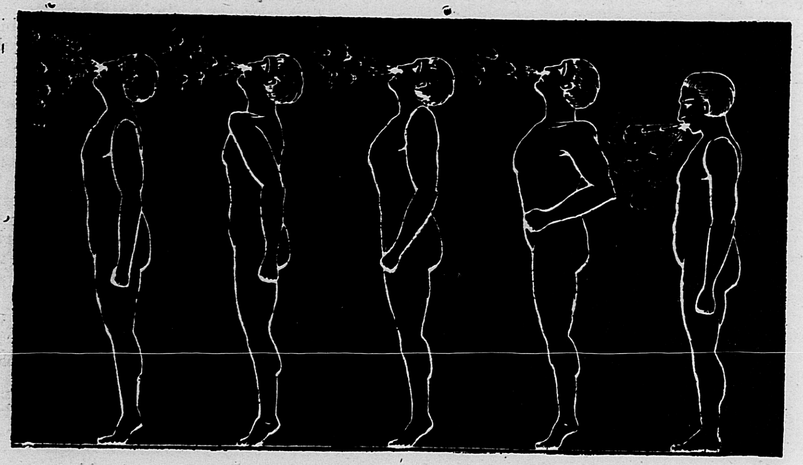
22. La *mora* blanca y roja, como la *zarzamora*, son recomendables para las enfermedades del pecho.

23. Otros alimentos recomendables: el caldo de *castañas* hervidas es muy recomendable también para las enfermedades del pecho, como lo es igualmente la raíz de *regaliz* dulce, el caldo de las *pasas* de uvas hervidas, el caldo de los *dátiles* hervidos, el caldo de los *higos* hervidos, el caldo de las *ciruelas secas* hervidas, como igualmente la *miel* hervida en unión de agua y cebolla, sirven como caldo expectorante. Y como final diremos que, con este pequeño trabajo, si hemos conseguido infundir en el ánimo del lector la convicción de adoptar en su caso dado, nuestro salvador sistema trofoterápico hemos quedado moralmente satisfehos. ¡Animo y adelante! ¡Salud y Luz!

PROF. N. CAPO

El Sol en nuestros cuerpos da un caldo de luz tan tonificante que vitaliza hasta la última célula física, por tanto, no desperdiciemos los rayitos de sol de primavera, otoño e invierno, en verano aprovechar el sol de la mañana.

El "prana" (aire oxigenado) es el soplo de la vida!



La respiración profunda y hecha con la boca cerrada cura la bronquitis.
No hay que fumar, ni comer carnes ni beber alcohol.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Quién trae la verdad?

Avisamos a todos nuestros amigos naturo-desnudistas España y América que no deben mirar al pasado sino al porvenir; hoy no es ayer. El tiempo ha pasado y, claro está, ha habido cambio de valores, renovación total, y no podía de ser otro modo. El destino empuja, el tiempo es el gran justiciero implacable. Y va la noticia, no os asustéis: Tenemos noticias de unos viejos naturistas que se han declarado *antidesnudistas*, y éstos son: el profesor Castro, el profesor Esteve Dulin, el profesor Alsina, el doctor Benedicto Lust. Les asusta el desnudismo integral en colectividad y combaten el movimiento libreculturista. Ellos tendrán sus razones para no gustarles la verdad del cuerpo desnudo. Nosotros tenemos nuestras razones también, y no nos faltan, pues son más irrebatibles que las de ellos, pues no hacemos más que aproximarnos más a la verdad, a la Naturaleza, a la salud, a la libertad corporal, tan cantado todo esto por los vegetarianos y naturistas, y así creemos nosotros estar más cerca de Dios..... Hacemos lo que hizo el Profeta de Galilea: se desnudó y fué sabio; se desnudó y fué crucificado. Pero lo que no les perdonamos a estos señores es que nos denuncien como fanáticos y como hombres de mala fe!

EL LIMON Y LA SALUD

Contestamos algunas preguntas que Fray José María Arregui, de Caspe, sobre el limón nos hace:

Pregunta:

1.ª ¿El zumo de limón se ha de tomar puro, o con agua, y en qué cantidad de agua?

Respuesta: Desde luego es mejor tomarlo puro. En caso de quererlo tomar con agua, poner mitad y mitad.

Pregunta:

2.ª ¿Pueden tomarlo todos indistintamente, por ejemplo, los tuberculosos, los desnutridos, anémicos y los hiperclorídricos?

Respuesta: Pueden tomarlo todos siempre que cada uno de ellos observe un régimen nutritivo perfectamente individualizado. La cantidad puede oscilar entre 15 y 20 limones cada día, o más, especialmente en los últimos.

Pregunta:

3.ª Cuando se toman 20 ó 30 limones ¿qué cantidad de limones entra en cada toma (con o sin agua?, y ¿qué intervalo de tiempo debe mediar de una toma a otra, y qué alimentación se puede seguir?

Respuesta: En estos casos, tomar cada dos horas el zumo de 8 a 10 limones teniendo el estómago vacío, es decir, en ayunas. El régimen preferible es el de verduras, ensaladas y pan dextrín.

Pregunta:

4.ª ¿No debilita el ácido del limón, en la cantidad por usted indicada en sus artículos? Según el doctor Carton y otros, el uso del limón, continuo y en cantidad, perjudica y es causa de acidosis por ser desmineralizante y, por consiguiente, debiiitante.

Respuesta: No pudiendo en tan corto espacio entrar en demostraciones, sólo debo decirle que el limón, aun en las dosis por mí indicadas, no debilita ni acidifica, al contrario, neutraliza los ácidos de la sangre y los ácidos del estómago. El limón, elimina, pero no produce los malos humores de la sangre.

AVISO: A los suscritores que nos han honrado con su suscripción en el año 1934.

Con el próximo envío del calendario «Pentalfa» 1935, con fotos artísticas al desnudo, queda terminada la suscripción 1934, pues dicho almanaque representa 4 números de «Pentalfa». Les rogamos tengan a bien honrarnos de nuevo con la renovación de la suscripción de 1935. Feliz Año Nuevo!

FIESTA NATURISTA FAMILIAR

El domingo día 9 de Frimario (Diciembre) a las 5 de la tarde se efectuará la fiesta mensual naturista en la calle de Alcoy, 2 y 10 (Bonanova). Tranvías 58 y 22, en la que tomarán parte destacados elementos naturistas y se sorteará una cesta de frutas y libros, cada número valdrá una peseta. Quedan invitados los lectores de «Pentalfa» con sus familias.

EL NATURISMO NECESITA MISIONEROS NATURISTAS.

Se necesitan hombres o mujeres, españoles o extranjeros, para recorrer los pueblos de Cataluña y de España dando a conocer el Naturismo integral a las familias que actualmente sufren por no conocer las leyes naturales. Misionero naturista es Georg Hermann, que con dulce sonrisa se presenta en los pueblos a saludar a los naturistas y al mismo tiempo da conferencias vendiendo, al final, libros naturistas y trofológicos. Este hombre, llegado a Barcelona, de Berlín, en bicicleta, es como un ave portadora de fuerza espiritual, optimista y alentadora, trabajando en pro de todos los pueblos de la Tierra; actualmente se halla en gira por Tarrasa, Sallent, Puigreg, Berga, Bagá, Olot, Ripoll, La Bisbal, Figueras, Gerona y Tossa.

Los que deseen imitarle y seguirle pueden escribirnos.

COMED NARANJAS, FRUTAS DE LA SALUD!

Fruterías Valencianas "SOLBANDERA"

Vendemos las mejores naranjas que se cosechan en los pueblos de ALCIRA y CARCAGENTE (Valencia) por ser las más dulces y ricas en vitaminas, vendiéndolas más baratas que nadie por ser vendidas directamente al consumidor. — Pruébelas y quedará cliente para siempre al convencerse que nunca ha comido fruta tan selecta. — Especialidad en MANDARINAS - IMPERIALES - WASHINGTON NAVELS SIN HUESO, etc. — También ofrecemos en nuestras Sucursales los mejores Plátanos de Canarias, así como Melones, Peras y todas las frutas del tiempo. — Ventas al por mayor en nuestros almacenes y despacho:

AVENIDA MISTRAL, 20 duplicado y FLORIDABLANCA, 50 BARCELONA.

Para pedidos a domicilio llamar al Teléf. 31825
Rapidez en el servicio. — Precios especiales al por mayor a los socios de "PENTALFA"

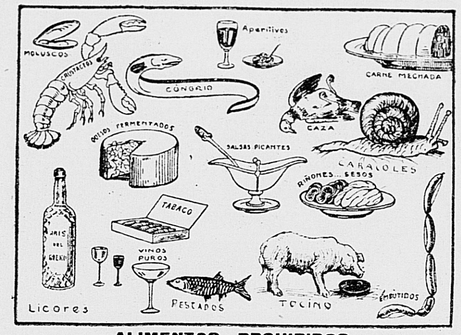
Sitios de venta de estas naranjas y Mercados más próximos a los mismos:

Calle de Valencia, 309 y 313, junto Mercado de la Concepción.
Calle Virgen del Amparo, letra A y calle Travesera, 205, junto Mercado de la Revolución (Gracia).
Calle de Borrell, 52 y calle Manso, 50, junto Mercado de San Antonio.
Calle Muntaner, 330, junto Mercado Galvany.
Paseo de la Reina Elisenda de Moncada, 4, junto Mercado de Sarriá.
Calle Baja de San Pedro, 43 y calle Giralt Pellicer, 18, junto Mercado de Santa Catalina.
Calle del Carmen, 28 y calle Xuclá, 1, junto Mercado de San José.
Calle de Sans, 15, junto Mercado de Hostafranchs.
Calle de Mallorca, 158, junto Mercado Ninot.
Plaza de la Fuente, 6 y calle Alegría, 9, junto Mercado de la Barceloneta.
Calle del Coronel San Feliu, 6, junto Mercado del Clot.
Calle de Daoiz y Velarde, 7, junto Mercado de Sans.
Calle de Aragón, 319, esquina a la calle de Gerona, y Mercado de la Concepción, parada núm. 375.

Suscríbase a "PENTALFA" 10 pesetas al año. Va regalado libros Naturistas.
Para suscripciones: ALCOY, 2 y 10 BARCELONA

Talleres Gráficos A. NUÑEZ.- San Ramón, 6 - Barcelona

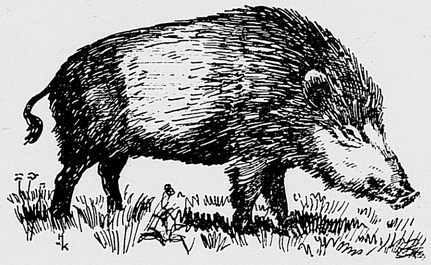
¡Amad siempre a la vida, jamás a la muerte!

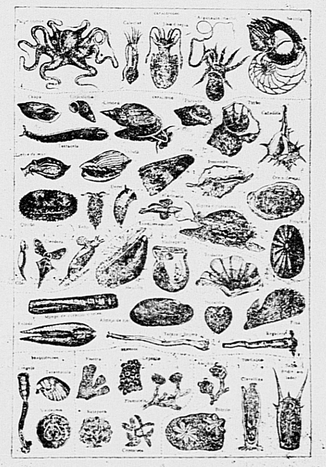


ALIMENTOS PROHIBIDOS

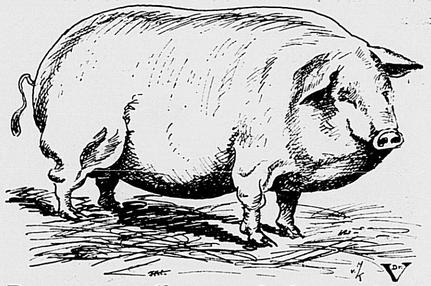


La substancia cadavérica dice: ¡He aquí un plato de mi profesión!





Substancias que los enfermos del pecho no deben de comer.



Parece mentira que la humanidad aún coma la carne de este inmundo animal que le causa la enfermedad y el estado humoral crónico en la sangre



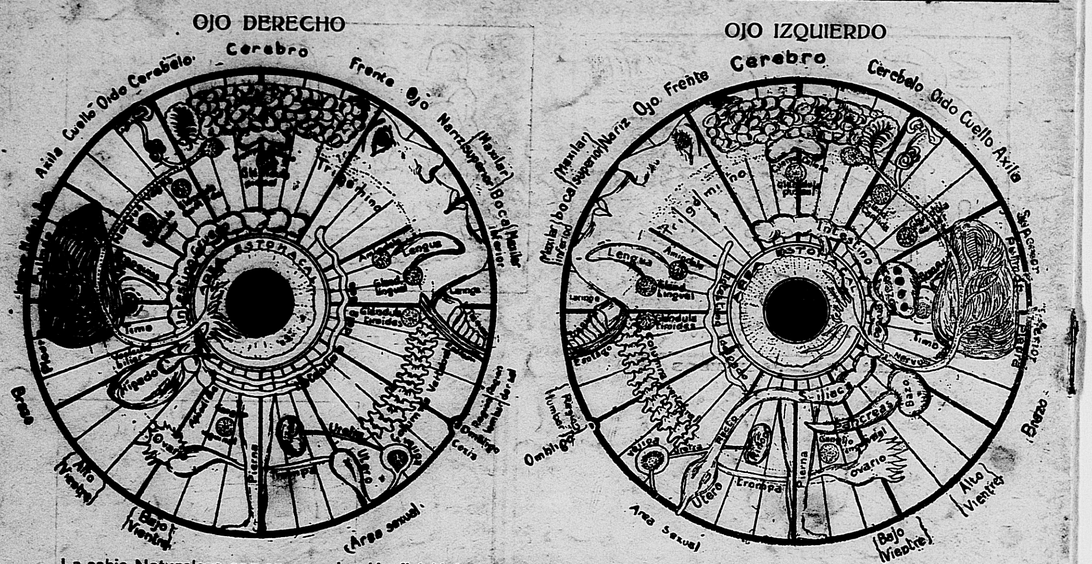
Al otro día de las fiestas: —Llamad al médico, al minuto!

¡ Cuál camino escojer? el del error o bien el de la Naturaleza?



La ciencia artificial y la Natura se disputan la salvación del hombre.

Clave fácil del Diagnóstico por el Iris



La sabia Naturaleza con su organización fisiológica registra en nuestros IRIS todas las pequeñísimas o grandes, enfermedades por medio de los nervios reflejos y la médula. Ya se ha dicho que los ojos son el espejo del alma y también del cuerpo. Si en cada órgano que ahí vemos representado hallamos una mancha, raja, o punto es signo de enfermedad o lesión. (Para más detalles ver los libros que se han publicado en español sobre Iridología.)

Cómo descubrirnos nuestras propias constituciones orgánicas

El IRIS de nuestros ojos revelan la vitalidad y la fuerza biológica, como también las enfermedades físicas y las afecciones y lesiones nerviosas. El misterio de la herencia al descubierto: Tales padres, tales hijos!



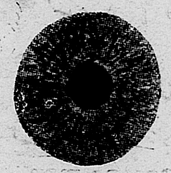
Constitución orgánica de 1.ª clase. La mucosa interna y la piel funcionan bien. Las personas con este Iris viven de 100 a 150 años, o más



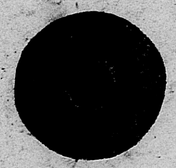
Los individuos de constitución hereditaria de 2.ª clase viven de 80 a 100 años



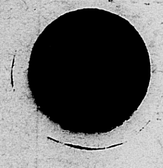
Los individuos de constitución hereditaria de 3.ª olase viven de 60 a 85 años



Los individuos de constitución hereditaria de 4.ª clase viven de 50 a 70 años



Los individuos de constitución de 5.ª clase viven de 40 a 50 años



Este Iris indica enfermo del estómago, y demás aparato digestivo



Tres anillos indican persona muy nervlosa, con lesiones



Cuatro anillos indican neurosis con fuertes ataques de nervios

Estos cálculos están basados en las personas que llegan a observar una vida naturista a tiempo, sino, mueren mucho tiempo antes. Los de constitución de sexta clase ya no tienen vitalidad para reproducirse y perece su descendencia

(Extractados de la obra de Manuel Lezaeta, de Chile)

Pedir detalles y Cuestionario si se interesa por su salud, a ALCOY, 2 y 10 - BARCELONA (España)

R 1926 (d