Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo, Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos. — Delegación Central Internacional: M. Alphonse Ru. Ville Ru. Pont des Demoiselles, route de Revel. Tolouse (Francia).

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60. — Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIÓ Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCION CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. - Dtor. J. Estruch. — Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd. — Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas. — Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. — Dtor. Antonio Valeta. — Suscripción anual 8 pesetas. — Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGIA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director. A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas

Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

FOYER VEGETALIEN

Comidas Racionales y económicas : Conferencias y reuniones

Rue Mathy, 40 - PARIS

Año IV Barcelona 15-30 junio y 15 julio 1929 Núms. 11-12-13

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLOGICO Y DE HIGIENE CIENTÍFICA

LAS INCOMPATIBILIDADES

El mal de los hombres



Después de unas horas de «comer bien» las **incompatibilidades químicas de los alimentos** hacen sus abdominales y caricaturescos efectos, tan de moda hoy día que se echan a faltar, cuando no ocurren por haber comido sencillamente. La ciencia de la armonía y desarmonía de los alimentos, es el índice que debe seguir la medicina actual para remediar y evitar los males a la doliente humanidad.

.....

Otras víctimas de la cocina



La mayoría de los sufrimientos en ese sagrario de la humanidad llamado *mujer*, también son causados por las comidas promíscuas como ser carnes y grasas, con leche y huevos, aceites y azucarados—frutas y verduras, pan con patatas o plátanos, o frutas ácidas, leche con frutas, vinagre y tomates, limón y farináceos o tomates, etc. — productores todos estos de malas combinaciones y de intoxicaciones intestinales.

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona Precio 25 cts.

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

RESERVADO

A

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado

LOLA PAPIOL
Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60

Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

Panadería de
Jaime Cleries Padrós
Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 **Barcelona**

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas Trofológicas
Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Y
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral.
Teléfono 16921 Barcelona

COOPERATIVA DE CONSUMO, DE CULTURA Y DE PROPAGANDA NATURISTA - TROFOLÓGICA
Correspondencia y envíos a nombre del Presidente
D. Antonio Barreno
VILLA VIEJA **(Casa de Ignacio) (Algeciras)**

Acuda Vd. que ya se ha inaugurado el
CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 TARRASA

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON
La salud por las plantas



Racional método de curación
POR MEDIO DE PLANTAS
que libra todos los días a millares de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Laboratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... Prov. .....

CLARIVIDENCIA

o Cursos de Gimnasia Integral, Mental y Física
Personales y por Correspondencia, del

Profesor Ulyses Reymar

Del «Colegio Incaico Atlético Vegetariano del Perú» :: Excelente Método Educacional completo para sanos y enfermos de cualquiera enfermedad
Pida hoy mismo informes sobre estos Cursos al Apartado 2577
LIMA (República del Perú)

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Bulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile.

DR. EUSEBIO NAVAS

Médico Trofólogo

Nuevos regímenes para todas las enfermedades
Consultas por escrito

GEMUÑO (AVILA)

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS
Profesora: Enriqueta Agustí
Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?
Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 10 pesetas

15-30 de junio y 15 de julio de 1929

PENTALFA

Año IV
Números 11-12-13

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

—Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



—Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el saber comer bien, pulmonar y sanamente para regenerar y evitar enfermedades

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Esos no son Naturistas!...

UN IRIDIAGNOSIS...

... hecho en la Escuela "Pentalfa" le dirá a Vd. con exactitud lo que debe hacer, en concreto, con su salud. No haga Vd. pasar el tiempo porque a veces un minuto más tarde decide la vida o la muerte de un ser!

No gaste su dinero en consultas y reconsultas porque está Vd. rodeado de comerciantes y charlatanes curanderos, que tienen por único Dios, al dinero.

LA VIDA ES UNA: EL SENDERO ES UNO, por tanto hay que estudiar, meditar, investigar para hallar la célula enferma y regenerarla, y eso no se consigue en una consulta.

Piense bien y decídase...

* * *

Más eficaz que la cura de Asuero...

es la regeneración (de todos los órganos enfermos que el cita, son aplicables a su método sintomático) por el verdadero naturismo integral, con la enseñanza del sistema Trofoterapéutico individualizado. Más eficaz que la unión de los trigeminos es la boda química trófica que debemos hacer todos con la gran novia llamada: Naturaleza!

15-30 de junio y 15 de julio de 1929

PENTALFA

Año IV
Números 11-12-13

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

—Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



—Qué es «Trofología»?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *saber comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerar y evitar enfermedades

Director : Nicolás Capo
Administradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Esos no son Naturistas!...

UN IRIDIAGNOSIS...

... hecho en la Escuela "Pentalfa" le dirá a Vd. con exactitud lo que debe hacer, en concreto, con su salud. No haga Vd. pasar el tiempo porque a veces un minuto más tarde decide la vida o la muerte de un ser!

No gaste su dinero en consultas y reconsultas porque está Vd. rodeado de comerciantes y charlatanes curanderos, que tienen por único Dios, al dinero.

LA VIDA ES UNA: EL SENDERO ES UNO, por tanto hay que estudiar, meditar, investigar para hallar la célula enferma y regenerarla, y eso no se consigue en una consulta.

Piense bien y decídase...

* * *

Más eficaz que la cura de Asuero...

es la regeneración (de todos los órganos enfermos que él cita, son aplicables a su método sintomático) por el verdadero naturismo integral, con la enseñanza del sistema Trofoterapéutico individualizado. Más eficaz que la unión de los trigéminos es la boda química trófica que debemos hacer todos con la gran novia llamada: Naturaleza!

Mientras haya fruta hay esperanza

I

¡Mientras haya vida—y fruta—hay esperanza!

Cuando esta verdad sea comprendida por los profanos de cada 1,000 doctores 999 tendrán que abandonar su profesión y dedicarse a la fruticultura para poder vivir.

Ni el amor, ni el honor, ni la riqueza, ni el poder pueden dar al corazón una hora placentera cuando la Salud se ha perdido: Sed prudentes a tiempo. Sin salud todo el gusto del placer huye.

GAY

Muchas personas han oído hablar vagamente acerca de la "cura de uvas" para las enfermedades debidas a la supernutrición, y de la "cura de limones" para el reumatismo, pero generalmente estas "curas" sólo son meros nombres. Sin embargo, para los no iniciados caría casi increíble lo que puede lograrse suspendiendo cualquier alimento en favor de la fruta. Por supuesto, tal procedimiento no puede mprenderse sin precaución, a la ventura. Cambios demasiado repentinos de costumbres pueden provocar trastornos que desanimen al enfermo y le hagan perder la paciencia y abandona el tratamiento sin hacer una prueba idónea.

En los países donde se practica la "cura de uvas" los pacientes comienzan tomando una libra de uvas cada día, aumentando gradualmente la cantidad hasta consumir seis libras. A medida que la cantidad de uvas aumenta, la del alimento ordinario se disminuye, hasta que el enfermo sólo se alimenta de uvas. No he visitado personalmente ningún lugar donde se practique la cura de uvas, pero he leído que no sólo las personas que sufren por la supernutrición, sino también las que padecen consunción, se benefician, y hasta aumentan de peso.

El "Herald of Health" decía, alce algunos años, que en el Sur de Francia, donde la cura de uvas se practica, a los enfermos de consunción se les alimenta exclusivamente con uvas, y llegan a adquirir fuerza y salud en un año o dos. Yo mismo he visto curaciones maravillosas por la dieta de frutas en casos de: cáncer, tumores, gota, eczema, toda clase de enfermedades inflamatorias y heridas que no podían sanar.

Dice H. Benjafield en el "Herald of Health": "Garrod, gran autoridad en la gota, aconseja a sus pacientes tomar naranjas, limones, fresas, uvas, manzanas, peras, etc. Tardieu, eminente sabio francés, sostiene que las sales de potasa se encuentran abundantemente en las frutas, y son los principales agentes para purificar la sangre de los venenos reumáticos y gotosos. El doctor Bazzard aconseja a los escorbúticos comer fruta por la mañana, al mediodía y por la noche. El jugo fresco de limón, en forma de limonada, debe ser su bebida ordinaria; la diarrea no contradice su

empleo". El autor dice que el dolor de cabeza, la mala digestión, la constipación y todos los transtornos que resultan de la acción perezosa de los intestinos e hígado, nunca se pueden curar con el uso de sales artificiales de frutas y drogas.

Las sales y los ácidos, tales como se encuentran en las formas organizadas, son enteramente diferentes, en sus efectos, de los productos de laboratorio, a pesar de que su composición química sea la misma. El químico puede fabricar "jugo de frutas", pero no puede fabricar las frutas mismas. La fuerza misteriosa de la vida se le escapa. La fruta es un alimento vital, abastece al cuerpo de algo más que los elementos que el químico logra aislar por el análisis. El reino vegetal posee el poder de utilizar los minerales directamente, y es solamente en esta forma viviente como pueden ser convenientes para el hombre. Con el consumo de cloruro de sodio (sal común), polvos para hornear, y todo el arsenal de drogas y esencias, violamos las leyes de la Naturaleza, que ordenan que el reino animal se alimente del vegetal y éste del mineral.

Una de las objeciones que he oído citar contra el uso de las frutas es que "los ácidos son dañosos para los dientes". Antes de ser vegetariano visitaba al dentista regularmente cada seis meses. Así lo he hecho durante diez años, y casi todos mis dientes tienen orificaciones. La última vez que visité al dentista le dije que me había convertido en vegetariano, y él me contestó que mis dientes se echarían a perder por los ácidos contenidos en los vegetales.

Pero desde ese día, y de esto hace ocho años, no he vuelto a consultar a un dentista. Mis dientes parecen tomar un nuevo impulso de vida. Es un hecho que los ácidos de las frutas y de los vegetales, lejos de dañar a los dientes, los benefician. Muchos de estos ácidos son poderosos antisépticos y destruyen los gérmenes que causan las caries. Por otra parte, no atacan al esmalte como los ácidos orgánicos. Nada limpia mejor los dientes que el masticar una manzana grande y jugosa.

Hasta hace poco las personas de habla inglesa han considerado la fruta, no como alimento, sino más bien como postre, comida por placer, y por consiguiente en muy poca cantidad. Ha sido, por tanto, descartada como alimento. Pero la fruta es un alimento, y un alimento completo. Todos los alimentos vegetales (en su estado natural) contienen los elementos necesarios para formar un alimento completo. En caso de necesidad, la vida humana puede sostenerse con cualquiera de esos elementos. Digo "en caso de necesidad", porque si las nueces, cereales y leguminosas se suprimen de la dieta, ésta sería para muchas personas deficiente en grasa y proteínas (los elementos que producen músculos). Sin embargo, la fruta solamente sostendría la vida durante varias semanas si se toma en grandes cantidades, y si la persona gasta pocas energías, como en el caso de la cura de uvas. El tanto por ciento de proteína de las uvas es particularmente alto, teniendo en cuenta que es fruta.

Las personas de salud normal que deseen hacer de la fruta su régimen

diario, deben seguir el consejo de O. Hashnu Hara, quien dice: "Todo adulto requiere de doce a diez y seis onzas de alimento seco, libre de agua, diariamente. Para abastecer esto deben tomarse: un cuarto de libra de nueces sin cáscaras y tres cuartos de libra de frutas secas. Además, dos a tres libras de cualquiera fruta fresca de la estación completarán la ración diaria. Estas cantidades deben pesarse... y mantendrán a un adulto en perfecta salud y vitalidad. La cantidad de fruta fresca madura puede ser ligeramente aumentada en verano, con la correspondiente disminución de las frutas secas". No he ensayado el consejo de O. Hashnu Hara en mi propia persona, y, por consiguiente, creo conveniente agregar un extracto del libro del Dr. Knaggs, "Indigestion. Its Cause and Cure". Dice que "para digerir y asimilar las nueces deben comerse lentamente y con vegetales y frutas que contengan sales orgánicas eliminadoras de ácidos. Para esto las ensaladas son, en mucho, preferibles a las frutas.

II

Una dieta de frutas y nueces nunca puede ser enteramente eficiente, desde el punto de vista de la salud, a menos que se combine con una adecuada cantidad de hierbas, raíces y plantas de crecimiento anual.

No obstante, debe recordarse que las afirmaciones contradictorias de autores igualmente sinceros a menudo se reconcilian con la simple adición de la calificación mental "en igualdad de circunstancias".

En clima cálido, o en verano, puede uno estar bien con una dieta de frutas y nueces, la cual no convendría en un clima frío, o durante el invierno Una persona sana puede estar bien en cualquier tiempo si la cantidad de nueces se reduce a dos o tres onzas, en vez de cuatro, y las frutas secas a media libra o hasta a un cuarto de libra. La tendencia de los experimentadores en estos asuntos parece ser de tomar más nueces y frutas secas de lo conveniente, aparte de la mayor cantidad de ensaladas alcalinas. Cantidades rigurosas no pueden establecerse sin tener en cuenta la edad, ocupación y capacidades digestivas y eliminadoras.

Debe tenerse precaución en el uso de la fruta, algunos autores, especialmente en las personas de temperamento nervioso y en aquellas que están predispuestas a las enfermedades de la piel. Se dice que aunque no se tomen nueces la fruta hace la sangre demasiado ácida—lo cual conduce a la acidosis; es decir, que la sangre ya no está ligeramente alcalina, como en el estado normal. Pero según el doctor Dudley D'Aubergue Wright: "esto no es cierto. Las frutas, en verdad, contienen muchos ácidos, pero tienen también abundante potasa y otros álcalis que hasta cierto punto contrarrestan la acidez. Además, los ácidos de la fruta, mientras permanecen en el tubo digestivo, se unen con los álcalis que allí existen para formar sales neutras, que pasan directamente a la sangre y se transforman en carbonatos de potasa, sosa y cal, y hacen la sangre alcalina. Esta propiedad de los ácidos de la fruta de unirse con la cal es muy importante, y debe aprovecharse en casos de calcificación de las arterias, común en los pueblos civilizados".

Es, por supuesto, posible comer mucha fruta, como es posible también comer mucho de cualquier alimento, Y, de acuerdo con el doctor Eric Pritchard, en un reciente libro sobre dietética: "la prevención de la acidosis puede... asegurarse aumentando su utilización fisiológica por el trabajo o por el ejercicio muscular". Este autor concuerda con el doctor Rabagliatti, quien ha pasado más de la mitad de su larga vida enseñando que aunque lo que comemos tiene su importancia, la mayor parte de las enfermedades e indisposiciones se debe a comer mucho y a hacerlo con mucha frecuencia. Una preparación de frutas no maduras con azúcar industrial y agua, ya no es fruta, como lo entienden los doctores que ordenan dieta y cura de frutas. Si no se puede obtener la fruta al estado natural: fresca, cruda y madurada al sol, entonces es mejor, en su lugar, tomar ensaladas. Y solamente personas muy sanas pueden tomar en la misma comida, impunemente, frutas y cereales o frutas y vegetales cocinados. Tampoco es de aconsejar el mezclar frutas con ensaladas crudas en la misma comida. En casos en que se prescriben dos comidas por día, una de frutas nada más o de frutas y nueces, o de frutas y crema con clara de huevo, debe transcurrir un buen intervalo de seis horas entre la comida de fruta cruda y la de ensalada o vegetales cocinados.

El Dr. Haig dice que la fruta tiene con frecuencia una doble acción: primero, por sus ácidos durante pocas horas después de haberse comido, y luego por los álcalis que se forman; y su efecto total puede ser neutro o alcalino; y, sin embargo, no pocas frutas pueden causar retención (de ácido úrico) durante su acción ácida, y esta retención no puede ser corregida completamente por los álcalis que se forman después; así pueden causar precipitación (gota), especialmente cuando se comen fuera de estación en tiempo frío y húmedo. Por esta razón, el Dr. Haig recomienda que no se tomen frutas antes de mediodía, en cuyo tiempo el ácido úrico (otros ácidos también probablemente) que se encuentran en la sangre, del día anterior, tienen tiempo de ser eliminados por la orina, en vez de ser retenidos o precipitados por la acción de los ácidos de la fruta. En esto está prácticamente de acuerdo con el Dr. Knagfs, quien al prescribir sus menús de frutas crudas maduras, generalmente las aconseja en la cena.

En un librito recientemente publicado, "The Causes of Cancer", el Dr. Rabagliatti dice: "¿No es por la mañana cuando se efectúa la eliminación de los productos que resultan del funcionamiento del cuerpo y de los desechos que se forman durante la noche? ¿Es, pues, canveniente perturbar al cuerpo con la ingestión de alimentos de tanto que está ocupado en el proceso de eliminación? ¿No tiene razón, por tanto, el Dr. Dewey al aconsejar la supresión del desayuno, o digámoslo mejor, de posponerlo, como medida para evitar enfermedades?

El primero que empleó la dieta vegetal, principalmente frutas, para la curación de toda clase de enfermedades, fué el doctor Lambe, contemporáneo del poeta Shelley. Su último libro apareció en 1815, y en él refiere maravillosas curas, especialmente de casos de cáncer. Es digno de

notarse que en opinión del Dr. Lambe ningún sistema curativo es completamente eficaz en tanto que permita al enfermo tomar agua de pozo o estanque. El agua destilada era la única bebida que él aconsejaba; pero decía que era mucho mejor no tomar ninguna bebida si el líquido necesario se obtenía por medio de frutas frescas jugosas. El decía que el hombre no es un animal naturalmente sediento, que la sed es un síntoma de enfermedad, el resultado de la dieta de carne y de otros hábitos malsanos. Y yo creo que cualquiera puede comprobar esta verdad en sí mismo, si adopta una dieta de frutas y ensaladas y se abstiene del uso de la sal y otros condimentos.

Oímos hablar mucho actualmente acerca de la "vida simple" y de la "vuelta a la Naturaleza", pero la supuesta simplicidad, simplemente, significa complexidad creciente. La "cocina vegetariana" le cuesta al ama de casa más del doble del tiempo y trabajo, que la preparación de platos de carne; y muchas personas carecen de tiempo, ayuda y comodidad para confeccionar platos de fantasía. A estas personas les diría que muchas curaciones pueden efectuarse con seguridad si se adopta, poco a poco una dieta juiciosa de frutas y ensaladas.

El tratamiento de las enfermedades por el ayuno ha estado de moda últimamente; no cabe duda que es provechoso abstenerse de todo alimento por un corto período. Conozco a un caballero anciano que ayuna quince días cada primavera y no pierde, sino que gana peso, durante ese tiempo. El da como explicación de ello que ciertos alimentos no digeridos, que tiene almacenados, son reabsorbidos y digeridos mientras ayuna. Si es o no correcta esta explicación, no lo sé, pero el hecho subsiste, y no es de ninguna manera un caso aislado. Por supuesto, la mayoría de las personas pierden peso durante el ayuno, pero se recobra prontamente. Ahora bien, no creo que una cura de ayuno pueda emprenderse temerariamente, sino sólo bajo una dirección competente. Pero un seguro substituto del ayuno es una dieta exclusiva de frutas o jugo de zanahoria cruda. El más simple y rápido método para reponerse de ataques de enfermedades agudas, fiebres, enfermedades inflamatorias, etc., es permanecer tranquilamente en cama, en una pieza caliente, pero bien ventilada, y tomar tres comidas de fruta fresca madura, uvas de preferencia. Si las uvas crecen al aire libre y se maduran al sol, tanto mejor. He encontrado que de una y media a tres libras son suficientes. Si se tiene sed, se tomará, entre las comidas, agua de cebada con limón; pero es realmente mejor no beber ningún líquido.

Si no se pueden conseguir uvas, las naranjas son el mejor substituto. Si no hay naranjas, entonces puede tomarse una tacita de jugo de zanahoria cruda (o, si se prefiere, la pulpa de la zanahoria bien machacada). Puede suceder que el jugo de zanahoria convenga mejor que la fruta, segun la idiosincrasia del paciente.

(Traducido ex profeso para PENTALFA, por G. Ortega, de Serma (México) de la revista NATURE'S PATH, de Nueva York.)

Ciencia de la Alimentación : Trofoterapia

Desayuno:

Ensalada de lechugas, rabanitos, cebolla y zanahoria, con aceite, el zumo de dos limones—y algunas almendras y aceitunas—. Comer y ensalivar todo junto muy lentamente.

Mediodía:

Caldo de cebolla y zanahoria.

Ensalada como a la mañana (sin limón), pero con tomate, patatas cocidas y aliñadas en el plato, con aceite crudo y una yema de huevo.

Cena:

Caldo de cebolla y zanahoria.

Ensalada como a mediodía y una tortilla de patatas de un solo huevo. Masticar todo bien.

Darse un paseo antes de ir a dormir y hacer respiraciones profundas sistema Yogui o Mazdaznan.

REGIMEN PARA UN ENFERMO DE GARGANTA

Al levantarse, gárgaras de agua tibia y zumo de limón; tomar después el zumo de dos cebollas crudas ralladas y coladas y dos limones con poca agua, ensalivar bien

Mañana: Café de malta con un poco de miel, nata y pan tostado.

A las once: dos manzanas.

Mediodía, a las doce: Un plato de guisantes, hecho con aceite cebolla y tomate, y al final estrellarle un huevo, comerlo con abundante ensalada tierna de lechugas, rabanitos, zanahoria y pan Dextrín negro. Final: una manzana y piñones.

Masticar bien todo.

Cena, de seis a siete:

Manzanas cocidas y almendras, con una yema de huevo.

Masticar todo bien.

Para la garganta tomar el zumo de dos limones todos los dias. Y darse un baño de pies todas las noches, de agua caliente.

REGIMEN PARA UN INFERMO DE LOS RIÑONES

Dos días de frutas

Desayuno: Dos libras de melocotones maduros y pan tostado, con nata.

Mediodía: Copos de trigo en sopa con cebolla y servida con miel, un kilo de nísperos y algunos dátiles y zumo de uva con poco agua, y pan tostado.

Cena: Ciruelas frescas o cerezas, dos libras (bien maduras), con zumo de uva y agua, pan y 50 gramos de queso tierno.

Días de ensaladas: siete días

Mañana: Ensalada de lechuga sola con zumo de limón (dos limones), sin pan ni tomate con una tortilla de calabacín o berengena, con zumo de limón por encima.

Mediodía: Dos libras o un kilo de patatas cocidas con cebolla y una col tierna, con ensalada de lechugas y tomates maduros y 25 gramos de piñones (todo sin pan).

Cena: Patatas a la cazuela, hechas con cebolla y tomate y algunas judías tiernas. Ensalada de tomates y lechuga, con 25 gramos de almendras o piñones.

REGIMEN DESCONGESTIONANTE INTESTINAL Y CEREBRAL Y A LA VEZ NUTRITIVO

Al levantarse por la mañana tomar el zumo de limón con un poco de agua. Ensalivar bien cada buche.

Hacer ejercicios respiratorios profundos lentamente, diez minutos. Darse un pequeño paseo y luego desayunar, de siete a ocho: café de malta con un poco de miel y nata con pan Dextrín negro.

Mediodía: De cuatro a cinco naranjas en zumo, con un poco de agua y una taza grande de caldo de ciruelas (20 ciruelas secas en un litro de agua), con pan Dextrín negro (de cinco a seis trozos remojados de antemano) y un poco de mermelada de piña americana y algunos nísperos maduros. Masticar todo bien lentamente.

Tomar sol a la tarde, en el pecho, directo 30 minutos.

Lavarse después con agua fresca todo el cuerpo.

Cena: Manzanas, tres a cuatro y una taza de caldo de ciruelas, con siete u ocho dátiles. Si no hay manzanas, un kilo de cerezas o 200 gramos de fresas o fresones, o bien un kilo de albaricoques.

Antes de irse a dormir darse un paseo de diez minutos.



Niños naturistas de América

Leonardo Romero Capo

2 años de edad y naturista desde antes de nacer

A pesar de la nefasta avalancha de la degeneradora civilización actual que con hercúleas fuerzas se lanza contra la vida natural, la voluntad rebelde y espiritual del hombre con ansias de un mejor vivir se yergue siempre triunfante a través de los lustros! A pesar de los obstáculos que a diario se presentan en el hogar de la familia naturista por los ataques de los amigos, vecinos, parientes, costumbres y vicios arcaicos... la verdad se yergue siempre muy alta y triunfante! A pesar de ser doloroso en el seno de una sociedad corrompida, dar al mundo hijos, sin que el estigma patológico manche su sagrario, se puede presentar, dentro lo relativo, un ejemplar de niño que honra a sus padres naturistas, como lo es el de Leonardín con su cochecito, hijo primogénito de la hermana de nuestro director María Juana Capo, y de Manolo Romero, viejos naturistas trofólogos de Montevideo.

Otros diez minutos de respiración lenta levantando los brazos. Un baño de pies con agua bien caliente durante quince minutos.

Acostado en la cama, otra persona que le haga masajes con un poco de aceite y zumo de limón a la espalda, en las vértebras. Dormir con las ventanas abiertas y respirando profundamente hasta dormirse.

PARA UN ARTRITICO

Desayuno: Café de malta con pan, miel y nata.

Mediodía: Ensalada completa de lechugas y tomates, patatas cocidas con cebolla y col tierna, con una tortilla de calabacín de un solo huevo. Siempre el último bocado ha de ser de ensalada cruda (sin pan).

Cena: Ensalada cruda, patatas cocidas con judías tiernas y tomates, y final, una tortilla de acelgas (sin pan todo), con lechuga y algunos piñones.

Para conseguir buenos resultados con el Régimen Trofoterápico, hay que tratar de respirar siempre profundamente mientras se come, masticando lentamente todo bocado y ensalivando todo líquido con reconcentración mental.

REGIMEN PARA UN DIABETICO

Ejercicios de rotación del cuello y respiración diez minutos, lentos, golpeteos en el pecho, combinados con la respiración rítmica y profunda.

Desayuno: Ensalada de lechuga tierna, zanahora rallada y rabanitos, poco aceite, algunas aceitunas, dos limones exprimidos y una tortilla de calabacín (sin pan ni tomates). Masticar bien todo.

Tomar el sol a las piernas 20 minutos.

Mediodía: Patatas en sopa con agua, aceite, cebolla, poco tomate (sin piel ni semillas) y una col tierna. Ensalada como a la mañana (pero sin limón) y con tomates, pero que sean bien maduros, y agregar 50 gramos de almendras tiernas. Masticar todo bien (todo sin pan).

Cena: Ensalada abundante, como a mediodía, y una tortilla de patatas de un solo huevo y 50 gramos de almendras frescas, peladas.

Una hora después de cenar darse el baño caliente de pies con cáscaras de limón en el agua, quince minutos, y después friccionarse todo el pie y dedos, hacer la rotación del cuello y el ejercicio de los pies, todo en quince minutos. Respirar profundamente y con las ventanas abiertas, cerrando la boca y sólo por la nariz.

REGIMEN PARA UNA PERSONA ESTREÑIDA

Al levantarse por la mañana ejercicios respiratorios diez minutos, un paseo al aire libre quince minutos, y después tomar un limón con un poco de agua.

Desayuno, de siete a ocho: café de malta, un poco de miel, zumo de uva y varios trozos de pan tostado, negro. Masticar y ensalivar todo bien. Tomar el sol al vientre y pecho, directo, diez a quince minutos, y después lavarse todo lo que ha sudado con agua fresca.

Mediodía, de doce a una: diez minutos de ejercicios respiratorios.

En una fuente poner el pan tostado, de cuatro a cinco trozos, remojados de antemano, y encima poner 600 gramos de melón con un poco de zumo de uva y un vaso de agua, un poco de natilla y unos dátiles. Masticar bien todo.

A media tarde, tomar una o dos manzanas o bien una naranja o dos, con pan tostado.

Cena, de seis a siete: Ensalada de lechugas, zanahoria, rabanitos, poco aceite, aceitunas, de cinco a seis, poco tomate maduro, una tortilla de calabacín y cebolla de un solo huevo y pan tostado negro, con unos pocos piñones. Masticar todo bien.

Darse un paseo antes de irse a dormir, diez minutos de ejercicios de respiración, masaje con zumo de limón y una gota de aceite, a las espaldas, y luego los paños bien calientes al vientre, quince minutos. Acostada, respiración profunda diez minutos, reteniendo la respiración profunda.

Concurso Literario de "Pentalfa"

POR LA UNION NATURISTA

En estos momentos en que España está dispuesta para demostrar al mundo su pujanza con la celebración de dos certámenes Internacionales de suma importancia, vistiendo para ello sus mejores galas y sacando a la palestra sus potentes ejércitos de industriales, comerciantes, agricultores y otras pequeñas guardias de servicios anejos, es necesario que nosotros nos organicemos también, pues representamos un gran contingente en la vida del país; aunque desquiciados, separados los unos de

los otros, nunca hemos demostrado la vitalidad que poseemos. Aprovechando esta ocasión, debemos unirnos, juntándonos a las Sociedades ya constituídas o creando grupos y peñas afiliados a la S. V. N. de C. para laborar en pro de nuestro Ideal, expulsando a los que fanáticos e intransigentes, sin ninguna clase de respeto a los demás, no guardan el decoro debido a nuestras ideas y las hacen quedar en ridículo. Debemos, sí, propagar nuestras creencias, pero de una manera lógica y racional. Cuando se nos eche en cara la aparencia grotesca de algunos de nuestros actos, debemos replicar dando una somera explicación y acabar diciendo: "Con aquéllo logro Salud y Vida; en vez de reirte, pruébalo tú y también lo lograrás". Pero ya comprenderán ustedes que para eso es necesario que nosotros cumplamos estrictamente las leyes naturales, y cuando nos beneficiemos de sus bondades, cuando estemos pletóricos de vida y salud, entonces es cuando debemos intentar demostrar a los demás la Infinita Sabiduría contenida en la Filosofía Naturista. Nadie convence a nadie si éste no se quiere convencer, si no está por lo menos dispuesto a escuchar y reflexionar sin *parti pris* sobre las sugestiones del contrario; y, desde luego, mucho menos si el que intenta convencer no puede demostrar "prácticamente" la superioridad de sus convicciones. En el Naturismo no necesitamos, no queremos, simpatizantes que lo defiendan con buena fe, pero sin practicarlo; inconscientemente son los peores enemigos que tiene. Hay que ponerlo en práctica, que luego él mismo nos proporcionará las mejores y más felices maneras de conquistar a los demás a nuestra causa. Nuestra cruzada es santa porque sólo desea el bien para todos; no va contra nadie; va contra la degeneración que afecta y hace sufrir a todos sin distinción de matices políticos o religiosos ni de nacionalidades; todos pueden cobijarse bajo el sublime emblema del Naturismo. Ya que la unión hace la fuerza, juntémonos todos y entonces podremos adquirir una personalidad jurídica que nos permita poder dirigirnos a los Altos Poderes Públicos o al Excmo. Ayuntamiento en asuntos tales como: la denuncia de las adulteraciones de los alimentos, su mala calidad o su exposición en la vía pública, sin tomar previamente las precauciones necesarias para garantir su pureza. Para que podamos acudir a la fuerza pública en demanda de apoyo para desenmascarar a los que bajo la capa del naturismo profesan un curanderismo rastrero y exigen grandes cantidades para librarse a prácticas de las que acostumbran aconsejar los gitanos para hacer que le toque a uno la lotería, y naturalmente el único que saca premio, que se guarda las pesetas, es la gitana y esos individuos, presuntos profesores naturistas, que acuden a este título para así poder sortear mejor las leyes y tomar cierta personalidad ante las gentes ignorantes y supersticiosas, causando enormes estragos en la consciencia pública, que cree que somos o unos nigromantes o unos seres extraños con costumbres raras, ideas estrafalarias y un ideal sin fundamento. Debemos unirnos para pedir a la Real Academia de la Lengua la inclusión de nuestros vocábulos (los que hemos creado

al impulso de nuestras necesidades) en el Diccionario, para evitar que simpatizantes o nuevos elementos no comprendan bien algún escrito, o confundan el valor de los términos, con las consiguientes molestias al no poder recurrir al Diccionario para aclarar sus dudas.

Para la adopción de un idioma internacional que permita a todos los naturistas el poder entenderse mutuamente. Para la fundación de colonias naturistas y poder mantener las debidas relaciones entre ellas. Para la fundación de una Cooperativa Naturista con relación directa con algunos sindicatos agrícolas (y luego con todas las colonias que puedan establecerse en tierras de España).

Nuestra unión es necesaria para poder llevar a cabo éstas y otras muchas de nuestras necesidades, que separados no podremos efectuar nunca, y que yo no enumero porque necesitaría un espacio demasiado prolijo. De todos modos, espero que aprovechando la celebración del cuarto Congreso Naturista de Barcelona, que reunirá un gran número de Naturistas de España y del extranjero, sabremos compenetrarnos lo suficiente para que esta unión sea un hecho.

¡Naturistas! ¡alejémonos de la intransigencia! ¡Armémonos de bondad! ¡parapetémonos tras la sabiduría encerrada en la Moral Naturista! Luchemos apoyados en ella, y con la mayor cantidad posible de sentido común, sin extraviarnos, sin dejarnos llevar por un desmesurado fanatismo (no olvidemos que de lo sublime a lo ridículo media solamente un paso, y nosotros, llegados a lo sublime, debemos obrar con suma cordura). Presentemos un frente único a los que no nos comprenden y podremos luchar con ventaja; empezando por encaminar por el buen sendero a nuestros hermanos descarriados que se han apartado de él en un momento de obsecación. Todos juntos podremos resolver, con más facilidad y cordura, los asuntos de orden interior que puedan presentarse.

¡Hermanos del Ideal, todos al Congreso, a laborar TODOS por la más compacta unión!

Que ésta sea un hecho lo más pronto posible, y bajo cualquier nombre; aunque anteriormente he nombrado a la S. V. N. de C., no veo inconveniente en que se le dé otra forma o nombre, mientras exista la unión, es cuanto para el bien de todos desea

J. LLOBATERAS

Naturismo y Lingüística

No estoy convencido, y creo que deben abundar en mi criterio numerosos naturistas, de la necesidad de que escojamos un idioma internacional para la mejor mutua comprensión entre todos los naturistas del mundo. Para evitar suspicacias y querellas, debemos decidirnos por un idioma internacional, desechando todo idioma nacional por muchas que sean sus ventajas. Con una lengua internacional nadie puede darse por ofendido de que la suya materna haya sido rehusada por el alto fin de mantener el

calor acercando y haciendo latir al unísono a todos los corazones naturistas. Además de que teniendo nosotros un idioma internacional, y sobre todo empleándolo, podrían hacerse en todas nuestras revistas secciones (y quizá con el tiempo todas las ediciones naturistas) en este idioma; llegando así a la hermosa solución del libre cambio de impresiones sin necesidad de ser un políglota o tener que acudir a traducciones deficientes, por estar hechas, muchas veces, por individuos no naturistas, y por lo tanto, sin capacidad para dar a las palabras el verdadero valor que le dió el que las escribió, o que pase por alto términos que para él son faltos de sentido.

Ya que todo el mundo está convencido de la necesidad de un idioma internacional, aunque nadie haga nada, o casi nada, en su favor, ¿por qué no hemos de ser nosotros que, por ser una minoría dentro del total de habitantes del orbe, estamos más necesitados de apoyarnos mutuamente para así mejor hacer frente a los que no nos comprenden e intentan hacernos desistir de nuestras ideas, quienes lo hagan? No debemos olvidar tampoco que es el primer paso el que cuesta más y cuando los demás vean prácticamente las ventajas que reporta el uso de un idioma internacional, se avengan a usarlo y una vez más el Naturismo sirva, indirectamente en este caso, para unir a los hombres y habremos adelantado algo más en la evolución de nuestro Ideal y de la Humanidad.

El Esperanto, a mi modesto entender, reúne las condiciones necesarias y además ya tiene campo abonado: es hablado por gran número de personas de diversos países, tiene múltiples obras y revistas, cuenta con varios centros en cada ciudad para su propagación, se han celebrado varios congresos (algunos de ellos en España) es apoyado por algunos Gobiernos, es enseñado en muchos centros docentes (en Barcelona lo enseñan en tres liceos particulares). Pero de todos modos, antes de escoger debemos mirar bien lo que hacemos, y si no hay otro de los muchos idiomas internacionales conocidos que le supere. Una vez hecha la elección, de acuerdo con los otros organismos naturistas y afines, sólo apoyar y propagar el escogido para evitar que nos encontremos, como nos hallamos ahora, con varios idiomas internacionales y que ninguno de ellos es practicado. Es una cuestión que considero de vital interés. ¿Qué opinan los señores dirigentes del Naturismo y todos los elementos que toman parte en el Congreso Naturista de Barcelona?

J. LLOBATERAS

* * *

EL DEBER MORAL DE TODO BUEN NATURISTA es hacerse suscriptor de esta revista y propagarla para que sus amigos se suscriban también Y a tí, propagandista, con esto que es... tan... fácil... cumplirás un deber de CONCIENCIA y harás un gran bien a tus semejantes, pues, ayudarás a regenerarles, como tu aprendiste a regenerarte con estas lecturas sanas!

Sección Horticultura

Problemas del campo

Nótanse cada día nuevos medios mecánicos para las labores de labranza y rotura de las tierras. Cosa que nos complace en extremo. Hasta tendremos la osadía de afirmar que representa un grandísimo bien y descanso para el campesino. Sería una insigne torpeza no reconocerlo noblemente.

Si el hombre es tan afortunado en este aspecto, por desgracia no lo es tanto cuando se trata del cultivo y cuidado de las plantas y árboles. Con honda pena vemos los progresos que hacen las enfermedades en las hortalizas, cereales, legumbres, tubérculos, raíces, olivares y frutales. De día en día, de año en año, en vez de disminuir y desaparecer la *patología vegetal*, vemos, con grande sentimiento, que aumentan y toman nuevas y dañísimas manifestaciones patológicas. Todos los artificios de la química y la industria fallan para contener tanto mal. Todos los más escrupulosos cuidados son impotentes para sanar tanto extravía y focos de microbios y gusanería.

Sería muy oportuno y conveniente que los naturistas nos ocupáramos un poquito más de estos problemas de agricultura. Esto no quiere decir que olvidemos los demás asuntos referentes a la salud del cuerpo. Quizás sea mucho decir, pero si el sistema actual de abonar, podar, plantar, regar, injertar y cuidar a las hortalizas y árboles frutales continúa como hasta ahora, podría muy bien darse el curioso caso, a los vegetarianos y naturistas, que llegara un momento nos viéramos bien apurados para subsistir y vivir conforme la Madre Natura ordena. La vorágine humana parece que, hoy por hoy, no quiere ni le interesan las racionales prácticas naturistas. ¡Se nos mira como a enfermos, no solamente del cuerpo, sino de la cabeza!

Estamos plenamente persuadidos que prosperamos, pero, ¡a qué precio! No se repara en los procedimientos; la fiebre mercantilista de acumular dinero lo corrompe todo; corrompe a hombres e ideales. Es de notoria necesidad reac-

cionar. La juventud es la indicada a enmendar tantos estragos, desviaciones y vicios, que no son humanos, pero que los humanos los poseen.

El hombre moderno aplica en todos los problemas el mismo criterio y método que usa para él. Quiero decir, que cuando el hombre, por alguna causa o causas, enferma, lo primero que hace es echar mano a alguna droga rara para medicarse, es decir, sería mejor decir para envenenarse, y, cuando ocurre lo mismo a las verduras y árboles frutales, recurre a la *Diosa química*, que no se hacen esperar sus buenos y positivos resultados... (?)

Después de lo apuntado y aun lo que queda por manifestar, creemos urge y precisa que los vegetarianos, los trofólogos y naturistas, nos tomemos estas cuestiones más en serio y lo meditemos bien serenamente.

No debemos contentarnos en pasar los años mejores de nuestra juventud teorizando, ¡teorizando siempre! Hemos de vivir más de prácticas. Tratemos de volver a la tierra, madre amantísima y espléndida y liberal, nodriza de todos.

Tratemos de vivir la vida lo más naturalizada posible, que es, en verdad, la única manera factible de poder disfrutar de buena y cabal salud corporal y mental. Volver al regazo de la tierra, es empezar una obra por los cimientos y no por el tejado como lo hacemos ahora. Volvamos henchidos de entusiasmo y buena voluntad al campo y plantemos árboles frutales, muchos árboles frutales, y de todas clases: perales, manzanos, ciruelos, higueras, almendros, avellanos, nogales, granados, cerezos, melocotoneros en sus varias clases, etc., y a ser posible, plantémoslos de semillas seleccionadas y de reconocidas calidades bellas y sabrosas. Colonízanse quienes así lo entiendan; créanse colonias naturistas en buena hora. Así haremos obras sólidas, colosales, perdurables e indestructibles por los siglos de los siglos. Porque volver al seno de la Naturaleza, es reintegrarse el hombre en su verdadero puesto; es empezar la magna labor de regenerar y enseñar el camino de bien vivir, del completo vivir y del lóngevo vivir.

ESPARTACO PUIG

Un Alerta a la Juventud!

Cuando un muchacho llega a los 14 años

Cuando un muchacho está en sus catorce, sobrevienen en su cuerpo importantes cambios que influyen poderosamente en su futuro desarrollo. El muchacho se está haciendo hombre. Sus hombros se ensanchan. Su voz toma un timbre más bajo, pues sus cuerdas vocales se alargan. Incidentalmente se muestra más alborotado en casa. El vello empieza a crecerle en el labio superior y en la cara, en las piernas y en los brazos, en los sobacos y alrededor de los órganos sexuales, que aumentan de tamaño, y las glándulas (testículos), que cuelgan en el escroto, empiezan a segregar un flúido que, absorbido por la sangre, contribuye al desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Cuando se malgasta este flúido, el sistema nervioso es el primero en resentirse.

El muchacho que abusa de sus órganos sexuales sufre en el acto graves perjuicios, y perderá su virilidad. Cuando tomáis un baño cuidad de que los órganos queden limpios, pero no los restreguéis jamás. Si un muchacho, cuando está solo, abusa de sí mismo (masturbación), tendrá músculos lacios y se sentirá débil y cansado. Se le debilitará la memoria y perderá la afición al estudio. Tendrá poca fuerza de voluntad. Perderá el respeto de sí mismo y pronto no tardarán los demás en perdérselo, pues su semblante denunciará el secreto vicio. Ningún muchacho puede aspirar a hombre mientras persista en tan malos hábitos. Los muchachos que hayan sido inducidos a la masturbación han de deshacerse en el acto de tan feo vicio, pues las fuerzas del cuerpo vendrán en su ayuda y remediarán el mal en lo posible y les devolverán su vigor y virilidad. Muchos muchachos, al llegar a los quince o diez y seis años de edad, podrán darse cuenta de que tienen emisiones de semen, de noche, mientras duermen, o que tienen "sueños húmedos"; los muchachos de pensamientos puros, y que no han abusado de sí mismos ni duermen con las manos en los órganos sexuales, no es probable que sufran estas pérdidas.

No obstante, si esto sucede, no hay por qué preocuparse, pues no es cosa de gravedad mientras no se repita más.

Una de las más duras pruebas a que se ve expuesto un joven, son los pensamientos impuros. No alberguéis semejantes pensamientos. Dos cosas no pueden ocupar a la vez el mismo sitio. Haced un grande y continuo esfuerzo por no abrigar más que puros y limpios pensamientos. Hace ya más de tres mil años que un hombre preguntaba: "¿Cómo podrá el joven mantener puro su sendero?" Todos los jóvenes, desde que el mundo es mundo, han sido tentados con pensamientos impuros. Pero a esta pregunta sólo cabe responder diciendo: "Cuidando de él conforme a tu palabra". Todo hombre que llena su espíritu con las puras palabras de la Sagrada Escritura, será capaz de vencer los pensamientos impuros. Así se ha de vencer el mal con el bien.

Las siguientes indicaciones auxiliarán al joven que quiera llevar una vida limpia y vencer las tentaciones sexuales:

I.—No dejar que el espíritu se complazca en asuntos sexuales, ni leer obras picarescas, eróticas u obscenas, ni hablar de asuntos torpes con otros jóvenes. No es éste tema conveniente para la conversación.

II.—Tomar alimento sencillo, completo y sano, y evitar todo condimento.

III.—No prestar jamás oído a cuentos sucios ni reirse de ellos.

IV.—Evitar el uso del tabaco y de los licores en todas sus formas, ni de las carnes.

V.—Hacer mucho ejercicio sano al aire libre, en forma de deporte y de faenas útiles. Interesante tanto en el trabajo como en el juego.

VI.—Tener corrientes los intestinos, y no estar dos o tres días sin evacuar.

VII.—Tener el cuerpo limpio y vigorizarlo diariamente con una fricción fría.

VIII.—Juntarse con buenas y puras compañías.

IX.—Respetar profundamente a todas las mujeres y proteger a las niñas como a hermanas. No tomarse nunca familiaridad con ninguna niña, por muy conocido que sea uno de ella. La familiaridad es un paso hacia el mal. Un muchacho de ánimo viril no se permitirá con una niña ninguna libertad que no quisiera que otro se tomara con su propia hermana.

X.—El dominio de sí mismo y firmeza de principios son necesarios, pues todo joven ha de ser seguramente tentado.

DR. F. ROSSITER

¿Qué es naturismo integral?

Es la escuela filosófica ecléctica del hombre en sus diversos planos (físico, moral y mental) y las relaciones entre éstos. Las ciencias biológicas, la Etica y la Psicología estudian al hombre cada una bajo un solo aspecto. El Naturismo, como ciencia sintética, ordena y busca las relaciones entre estas diversas ciencias. Los hallazgos han sido prodigiosos y dignos de prestarles gran atención.

El gran filósofo de esta época, el vidente Carlos Brand, nos prueba que la moral depende de la pureza del plano físico; y yo añado que el plano mental tiene estrecha relación con el moral, pues siempre está enlazado lo verdadero y lo bueno. Por eso decía el gran filósofo Franklin: "Si supieran los pícaros lo conveniente que es el ser bueno, serían buenos por picardía". Hermosa expresión digna de ser meditada.

Estando probada la relación de los tres planos y la dependencia de los dos superiores al inferior o físico, como éste, a su vez, a la función primordial o nutritiva, a ésta debemos dirigir nuestras miradas, pues de ella depende toda la evolución humana. De este modo empezaremos a edificar por la base y no por el tejado, como hasta ahora se viene haciendo.

Estas aseveraciones, aparentemente atrevidas, aun para muchos, voy a tratar de aclararlas con algunos ejemplos triviales:

Hoy se sabe que el trabajo mental consume fósforo (y que éste no se asimila si no le tomamos con alimentos vitaminados en combinaciones vitoquímicas) e igualmente metaboliza bien los azúcares *vivos*, y mal los amiláceos, que son más propios para trabajos físicos. Luego, si el intelectual no tiene este alimento propio, no puede rendir su debido trabajo y sí detendrá su cerebro sin llegar a donde debía.

En cuanto a la relación de la moral con la salud, es bien ostensible. Y la salud ya sabemos es consecuencia lógica de una perfecta nutrición pues la enfermedad y el dolor aminoran la inclinación innata a obrar bien.

Sepamos nutrirnos cada uno según sus condiciones individuales, y hemos encontrado el gran secreto para conseguir la humanidad un rápido progreso, cuya necesidad se siente, pues vamos muy retrasados y ya la Naturaleza nos impele.

Cemuño

DR. EUSEBIO NAVAS
(médico naturista)

De la Federación Naturista de Cataluña

CONTESTANDO

A continuación publicamos gustosos una nota de la F. N. de C. a nuestra redacción. Y reafirmando nuestras opiniones manifestadas, diremos que debemos tratar de hacernos cargo, todos, lo que cuesta organizar un congreso en las circunstancias que se encuentra el actual, por tanto, los que nos escriban, les rogamos, traten de no divagar en las preguntas y vayan más a lo concreto, pero en el bien entendido de que el Congreso se hará y tendrá éxito, el mayor de los éxitos habidos en la historia del Naturismo Español. Así que rompan dudas los tímidos ¡de una vez! y adelante con la frente alta y puro el pensamiento, que el trabajo nos traerá lo que falta «por añadidura»...

—De todas partes del mundo recibimos preguntas acerca del próximo Congreso Naturista—dice el señor Capo en su revista del 15 de mayo último.

He aquí un caso extraordinario: todo el mundo, fuera de España, se interesa por el próximo congreso español. En España, por el contrario, donde lógicamente debiera existir un verdadero entusiasmo, nadie dice una palabra sobre él. Y si algo se ha hablado de este asunto, ha sido para forjar pesimismos, han sido comentarios ácidos sobre su fracaso, que aun no ha llegado.

Mas, entre la campaña de silencio hostil y de hostiles comentarios; entre los que, en una u otra forma, procuran su fracaso, y los que están a la expectativa para entusiasmarse cuando haya salido victorioso y no necesite de su ayuda o darle la puntilla si fracasase, entre todos ellos, el Congreso hace su camino. Hace su camino y lo hace, como todas las causas justas, a pesar de los obstáculos que encuentra y pasando por encima de oponiones y de intereses; porque se halla mucho más alto que ellos.

¿Llegará a la meta? Así lo esperamos. Un grupo de hombres de buena y firme voluntad le ayudan; y todos sabemos los milagros que es capaz de realizar la voluntad cuando es firme y está bien encauzada.

Pero observemos una cosa. Es natural—no natural—es comprensible, teniendo en cuenta la humana manera de ser y de obrar, que algunos tengan interés, por tal o cual causa, en que este congreso fracase; pero he aquí que el pueblo, la masa, los naturistas que sienten y defienden el Naturismo por el Naturismo mismo; los que no tienen intereses que defender ni fama que conquistar; los que desean el triunfo de su idea sin tener para nada en cuenta los frutos o las pérdidas de cualquier clase que este triunfo pueda traerles; los que al parecer debieran ayudar con todo su entusiasmo a la realización del Congreso, también se retraen, también secundan la campaña de silencio que se está realizando. Y esto es lo que no nos cabe en la cabeza. Porque, a nuestro entender, no puede obedecer más que a dos causas: o una indiferencia máxima o un máximo espíritu becerril. Y ni una ni otra cosa son comprensibles en un naturista consciente.

Mas es preciso rendirse a la evidencia. Constatemos que los naturistas de España no siguen ni secundan con el interés que lógicamente cabe suponer el desarrollo de los trabajos de organización del IV Congreso.

Pero no por eso hemos de desanimarnos. Nosotros, a pesar de todo y a pesar de todos, seguimos nuestro camino. Y tenemos el placer de anunciar que este camino presenta bellas perspectivas de éxito. Las gestiones que se realizan para la celebración del Congreso en el seno de la Exposición Internacional de Barcelona, presentan francas posibilidades de éxito. Las adhesiones recibidas prometen un Congreso brillante. Los temas que se vienen recibiendo para su desarrollo en él, ofrecen verdadero interés, y así sucesivamente; no queremos alargar más.

He aquí lo que contestamos a la pregunta del señor Capo. Todo esto puede decirles a los que le preguntan sobre el próximo Congreso. Y puede decirles también que, si con el poco o mucho apoyo que los elementos naturistas prestan a los organizadores del Congreso, se ha conseguido todo esto, no es preciso hacer ningún grande esfuerzo para imaginar lo que resultaría si todos prestaran el entusiasmo que debieran.

El Comité de la Federación Naturista de Cataluña

¿Qué es el Naturismo integral?

Es la meta de la perfección humana en sus aspectos varios: fisiológico, psicológico, moral y social; es la divinización y el logro del ideal humano; es la super-gradación intensiva diaria hacia el mejoramiento integral del hombre; es el continuo ascender en la escala interminable de la perfección, de la regeneración, de la purificación del hombre, de todos sus órganos, aparatos y funciones. Constituye la doctrina naturista la única, la exclusiva idea, el único camino o sistema que contiene la levadura del "endiosamiento" del hombre; cuya aceptación y aplicación conduce al hombre a la plena *euforia* presente y futura, a la satisfacción plena; el único germen que debemos obligatoriamente legar a nuestros sucesores.

Yo soy naturista pitagórico; Pitágoras fué el fundador de la filosofía naturista y Pitágoras dijo: "Vivir según la Naturaleza, es vivir según los dioses".

Si se os pregunta ¿en qué consiste la salud? Decid: en la armonía.

¿Y la virtud? En la armonía.

¿Y lo bueno? En la armonía.

¿Y lo bello? En la armonía.

¿Y qué es Dios? La armonía.

Se termina la cuartilla y yo ya he dicho cómo entiendo el Naturismo; ahora, lectores, meditad y procurad armonizaros *en sí*, primero; miraros por dentro, y luego *armonizaros con la vida, sociedad, semejantes y con la Natura.*

Dr. LUCIO ALVAREZ FERNANDEZ (*médico naturista*)
Valladolid.

El agua no cura: El factor químico-trófico natural, sí

También los amantes del Naturismo que entran en nuestra doctrina, están en la creencia de que ya no comiendo carnes ni tomando medicinas, por ejemplo, se puede curar de una manera segura el estómago o el hígado. NO. Es un error; la hidroterapia no cura, sólo alivia un poco: para regenerar el órgano hay que dirigir al blanco el tiro. La trofoterapia individualiza.

No tire esta revista, mándela, regálela, hágala circular, y así beneficiará al mundo. Hacer el bien es de hombres grandes.

* * *

No es hablando mucho como se propaga PENTALFA, sino que cada lector subscrito debe hacer otro nuevo subscriptor.

Noticias y Comentarios

GRATA VISITA

Nuestros distinguidos amigos y colaboradores los esposos Piñango han estado entre nosotros, de paso a la visita de la Exposición, y por asuntos de propaganda regenerativa internacional. Hemos quedado sumamente agradecidos por la visita a nuestra Redacción, por sus palabras de aliento y convicción idealista, quedando de nuestra parte, de devolver la visita, en estos días, a los moradores de "El Alcait", soberbia montaña de la provincia de Alicante.

VIAJES

Del 21 al 25 de julio, el profesor N. Capo estará ausente de Barcelona, marchando a Valencia, Alcoy, Ibi, Alcait, de visita a la familia naturista Piñango, donde se halla su esposa hace días, y tal vez en alguna población es probable dé alguna conferencia sobre naturismo Trofológico.

Donativos a PENTALFA: Gustavo Ballester, 15 pesetas; Francisco Carrió, 5; Gonzàlez Malo, de Gijón, 2 pesetas (en sellos). Total, 22 pesetas.

TODOS LOS SABADOS

Desde el sábado 20 de julio hasta 24 de agosto, el profesor N. Capo dará una serie de conferencias científicas en el Hotel Metropolitán, Avenida del Tibidabo, 2, cuyas invitaciones han de pedirse en esta Administración.

EL DOCTOR HANISH

Habiendo estado este eminente maestro de la Regeneración humana, en Barcelona, desde 23 de mayo hasta el 26, dando siete conferencias especiales, marchó a Alemania para volver en octubre, para California, y de paso por Francia, tal vez vuelva a visitarnos.

De Barcelona ha quedado muy contento del entusiasmo que reina en los corazones de sus religiosos adeptos, por su "doctrina que despierta por las vibraciones de las glàndulas", por eso pensamos es probable tenga otra hora feliz y nos visite. De sus conferencias en breve daremos un pequeño extracto a los lectores de PENTALFA.

DEL SEÑOR LONGINOS SAN JOSE

El señor Juan Martí, de Tarrasa, se interesa por las señas de dicho señor y agradecerá mucho a quien se las envíe a su domicilio: Señor J. Martí, Unión, 30, Tarrasa.

"DISEMIA"

Esta redacción se interesa por ese libro del doctor Lahmann, que fué editado en Madrid el año 1902. Pueden mandar todos los ejemplares que se tengan a esta Administración, que se pagará a precio convenido.

EL SECRETO DE LA SALUD...

lo comenzará a vislumbrar cuando lea usted detenidamente y lo medite bien el conocido y útil libro del pro-

fesor N. Capo: "Trofología Práctica y Trofoterapia", el que demostrará al *Ser* despierto que los que fracasan en el Naturismo, Vegetarismo, Kuhnismo y en la mala entendida Trofología, es debido al desconocimiento de las verdaderas CAUSAS de las enfermedades y de los falsos diagnósticos.

EL NATURISMO CAMINA

Ha quedado constituído el Grupo Naturista de Gijón, el que por mediación de PENTALFA saluda fraternalmente a todos los hermanos en Naturismo, deseando sinceramente, que en nuestro próximo IV Congreso salgan felices y eficaces acuerdos, para la deseada y necesaria unión de todos los que comulgamos con Natura, única verdad capaz de redimir, regenerar y fraternizar a la humanidad doliente, por lo que es preciso que todos contribuyamos con nuestro óbolo, limando asperezas, dando sensación de ser verdaderos naturistas, comprendiendo el fondo significativo de "Todos por el Naturismo, y el Naturismo para todos".

Para relacionarse con este Grupo bastará con escribir al domicilio del secretario, calle del Convento, 9, segundo, seguros de encontrarnos siempre prestos a servir a la causa Naturista.

REGALO

Como habíamos prometido a nuestros suscriptores en cuanto nos lo entregue la imprenta enviaremos a cada uno un ejemplar de «La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto»—del Dr. E. Lahmann—muy interesante.

Un grato recuerdo de

"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene: Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!

7811—Gràfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona: Telèfon 10473

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene solo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor Schweisfurth, catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real) se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de especificos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología Educación física y moral

PIDA CATALOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE

Mercado Central núm. 105 BARCELONA

fesor N. Capo: "Trofología Práctica y Trofoterapia", el que demostrará al *Ser* despierto que los que fracasan en el Naturismo, Vegetarismo, Kuhnismo y en la mala entendida Trofología, es debido al desconocimiento de las verdaderas CAUSAS de las enfermedades y de los falsos diagnósticos.

EL NATURISMO CAMINA

Ha quedado constituído el Grupo Naturista de Gijón, el que por mediación de PENTALFA saluda fraternalmente a todos los hermanos en Naturismo, deseando sinceramente, que en nuestro próximo IV Congreso salgan felices y eficaces acuerdos, para la deseada y necesaria unión de todos los que comulgamos con Natura, única verdad capaz de redimir, regenerar y fraternizar a la humanidad doliente, por lo que es preciso que todos contribuyamos con nuestro óbolo, limando asperezas, dando sensación de ser verdaderos naturistas, comprendiendo el fondo significativo de "Todos por el Naturismo, y el Naturismo para todos".

Para relacionarse con este Grupo bastará con escribir al domicilio del secretario, calle del Convento, 9, segundo, seguros de encontrarnos siempre prestos a servir a la causa Naturista.

REGALO

Como habíamos prometido a nuestros suscriptores en cuanto nos lo entregue la imprenta enviaremos a cada uno un ejemplar de «La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto»—del Dr. E. Lahmann—muy interesante.

Un grato recuerdo de

"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene: Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!

7811—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona: Teléfon 10473

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GRWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 **BARCELONA**

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE

Mercado Central núm. 105 BARCELONA

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**
PAN MALLORQUIN E INTEGRAL
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ❖ **O. RICCI** ❖ Géneros selectos

TEMPORADA DE VERANO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Lukutate

Nuevo en España! Sólo desde hace dos años en Europa!

LUKUTATE es una mezcla de algunas **frutas indias** de una **riqueza extraordinaria de Vitaminas,** conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.

LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, **rejuvenece el cuerpo humano.**

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en las principales farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 238, Barcelona

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica. 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal . . . . 7'—
II. Procreación prudencial . 5'—
III. Radiante Maternidad . . 7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica 12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo, 3'—

Además todas las obras de Ramacharaka, a 6 ptas. tomo

PRODUCTOS SANTIVERI, S. A.

DIETÉTICOS Y PARA RÉGIMEN

VEGETARIANO

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 : Teléfono 19963
BARCELONA

Despachos: Call, 22 : Teléfono 15805,
Mallorca, 247 : Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24. Tel. 17318
VALENCIA: Campaneros, 26 : Teléf: 10027
y en las principales poblaciones

La Casa Santiveri, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas Extranjeras

Regala un libro de **5** pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

Alimentos naturales

CASA *Sorribas*

PANES: Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.
GALLETA MARINA: Integral o blanca.
PURÉS de cereales tostados.
CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62
Arrabal Bajo Jesús, 14 - R E U S

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.º 1 Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.
LAVINTERN N.º 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago.
LAVINTERN N.º 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones.
LAVINTERN N.º 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre, DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer, etc., etc.

DE VENTA: En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en
Buenavista, 9

Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo, Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos.—Delegación Central Internacional: M. Alphonse Ru. Ville Ru. Pont des Demoiselles, route de Revel. Tolouse (Francia).

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60.—Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. —Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIO Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCION CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica.—Dtor. J. Estruch.—Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 18. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar.—Suscripción anual 10 pesetas.—Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas.—1107 S. Askland Blvd.—Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas.—Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo.—Dtor. Antonio Valeta.—Suscripción anual 8 pesetas.—Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGIA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director. A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España.—
Suscripción anual 6 pesetas

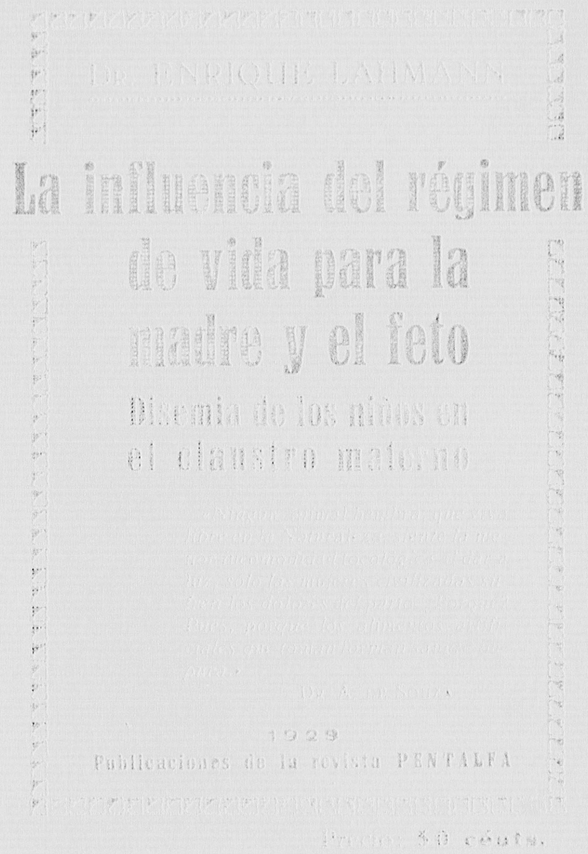
Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

FOYER VEGETALIEN

Comidas Racionales y económicas : Conferencias y reuniones

Rue Mathy, 40 - PARIS



DR. ENRIQUE LAHMANN

La influencia del régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

1929
Publicaciones de la revista
PENTALFA

PUESTO que en los países civilizados muchos nacimientos son fatales para la madre, por la desproporción que existe entre la masa del feto y espacio de las vías genitales, ¿hay motivo para preguntarse si las dimensiones del feto no podrían limitarse?

Más que esto, se impone quizás la cuestión teleológica de que si es natural el hecho de que, de ordinario, el parto es difícil en la mujer y muy fácil en los mamíferos en general. La reflexión contesta en forma negativa, pues nos dice que no es natural. Se observa de ordinario una gran diferencia entre los hijos de los mamíferos y los de la mujer. Aquellos nacen casi sólo formados de huesos y piel, y los otros, con mucha frecuencia, nacen muy gordos, disémicos.

La mujer del pueblo, acostumbrada al trabajo, da también con frecuencia a luz niños relativamente delgados, mientras que

los niños más gordos y pesados los tienen las madres anémicas que pertenecen a la clase que se ha convenido en llamar de la «buena sociedad».

Esta diferencia es en contra de los niños gordos y pesados. Los últimos padecen, ya en el seno de su madre, de una anemia grasa, o por mejor decir, de DISEMIA, y a veces de *hidremia*. La causa debe buscarse en el régimen alimenticio seguido por la madre, régimen absurdo que proporciona la disemia a la madre y, por consiguiente, también al feto.

La alimentación de los pueblos civilizados de origen europeo, consiste en carnes, trigo y patatas. Lo que se come de *legumbres verdes* está de ordinario privado, por una absurda cocción, de substancias minerales (sales nutritivas) que son de gran importancia. Las frutas se miran como objetos de lujo y se comen raramente o tan sólo en ciertas estaciones.

La anemia, o por mejor decir, la disemia,

no proviene de la falta de albúmina en la sangre, *sino de la insuficiencia de sales nutritivas;* no de falta de hierro (el hierro puede por el contrario, estar contenido en cantidad suficiente), sino de la falta o el exceso de diferentes minerales componentes de la sangre, para que ésta pueda nutrir todos los tejidos. Entremos en detalles: En los anémicos, la falta de *sosa* (1) que debe servir para la eliminación del ácido carbónico de la sangre, se hace notar más bien por la acumulación del ácido carbónico en el cuerpo que por la falta de hierro que sirve para asimilar el oxígeno; cuando la cal necesaria falte en la sangre, se notará su efecto en la *deterioración de los dientes* y en el reblandecimiento de los huesos de la boca (tan frecuente en los anémicos), en la osteomalacia, en la osteoporosis, etc.

---

(1) La *sosa* es una sal química que se encuentra en abundancia y muy asimilable por nuestro cuerpo en las espinacas, lechugas, nabos, apio, en las frutas, el el limón, etc.

No sabremos quizás nunca en qué proporciones precisas debemos asimilarnos los diversos elementos de una mezcla nutritiva para conservar la salud; pero podemos deducir una conclusión aproximada tratándose de la leche, que es una mezcla nutritiva perfecta.

Nos convenceremos fácilmente de ello, y cualquier Manual de fisiología demuestra que es sencillo elegir los alimentos, de manera que se obtengan las cantidades de albúmina, de hidratos de carbono, de azúcar o de cuerpos grasos que exige el organismo para su desarrollo regular. Otra cosa sucede con los elementos minerales que se han descuidado hasta el presente.

Tomemos las proporciones de las sales de la leche de vaca como norma de los alimentos más corrientes; comparemos el contenido de los alimentos usuales en sales nutritivas, y obtendremos una aclaración sorprendente. Mil gramos de cenizas de substancias secas contienen:

MATERIAS	Conjunto de cenizas	Potasa K_2O	Sosa Na_2O	Cal CaO	Magnesia MgO	Oxido de hierro Fe_2O_3	Ácido fosfórico P_2O_5	Ácido sulfúrico SO_3	Ácido silícico SiO_2	Cloro Cl
Leche de vaca.	48.3	12.04	4.78	10.66	1.40	0.26	18.93	0.15	0.02	0.97
Carne. . .	40.6	16.76	1.47	1.15	1.30	0.28	17.27	0.63	0.45	1.56
Flor de harina	4.7	1.69	0.04	0.13	0.39	—	2.45	—	—	—
Harina centn.°	19.7	7.57	0.34	0.20	1.57	0.50	9.51	—	—	—
Patatas . .	37.7	22.76	0.99	0.97	1.77	0.45	6.53	2.45	0.80	1.17
Guisantes. .	27.3	11.41	0.26	1.36	2.17	0.16	9.95	0.95	0.24	0.42
Zanahorias .	54.7	20.20	11.53	6.30	2.40	0.55	7.00	3.53	1.30	2.51
Espinacas .	164.8	27.29	58.16	10.53	10.51	5.52	16.89	11.32	7.45	10.22
Lechuga . .	180.3	67.85	13.00	20.47	11.76	0.30	16.57	6.87	14.68	13.79
Manzana . .	14.4	5.44	2.76	0.59	1.26	0.20	1.96	0.88	0.62	—
Fresa . . .	34.0	7.46	9.68	4.83	—	2.00	4.70	1.07	4.10	0.40

Estas cifras nos dicen que la carne, el pan y las legumbres, aunque contienen en abundancia albúminas y glicógenos, no nos pueden proporcionar lo que nos hace falta de *cuerpos minerales*. Usando exclusiva o especialmente de estos alimentos incompletos llegaremos a ser disémicos. Experimentaremos, sobre todo, falta de *sosa* y de *cal*, aunque consumamos bastante hierro. Si, por el contrario, damos preferencia a las legumbres verdes, a las ensaladas y a las frutas, tendremos sangre con una riqueza mineral proporcionada.

Como el alimento incompleto es en nosotros caso corriente, las mujeres en cinta estarán también sujetas a sus consecuencias y, por lo tanto, serán disémicas.

La mayor parte de las personas disémicas tienden a la obesidad.

La falta de sosa que tienen la sangre y la linfa, produce, desde luego, una acumulación excesiva de ácido carbónico en los tejidos; pero la alcalinidad imperfecta de la

sangre se manifiesta también bajo otro aspecto; por ella, v. gr., la oxidación se hace más difícil y se forman productos anormales de desasimilación. Además, el *ácido úrico* formado no puede combinarse con la sosa para producir una sosa úrica acidulada, fácilmente soluble, y queda, por el contrario, en la sangre en estado de ácido úrico, que no se resuelve sino difícilmente.

Para desprenderse de esa acumulación de substancias anormales, el organismo pide por instinto agua; de ahí la sed disémica que se parece mucho a la sed del calenturiento y del diabético.

Los anémicos, en gran número, son avidísimos de líquidos, aunque las secreciones renal y cutánea estén amortiguadas por consecuencia de la actividad defectuosa del corazón, de una parte, y de otra, por la detención de la sangre en la piel demasiado fría.

Hay por este hecho demasiado suero en el sistema vascular y demasiada agua en

los tejidos (estado pastoso). La sangre enrarecida está menos provista de glóbulos rojos; lo que tiene, por consecuencia, una menor introducción de oxígeno en los pulmones que en el caso de estar la sangre normalmente concentrada. Además, la calidad de los glóbulos rojos de la sangre, es inferior, puesto que su alimentación, siendo endosmótica, es deficiente por resultas de una base nutritiva debilitada; que entonces la fuerza de oxidación está disminuída, parece natural; así es que la materia del cuerpo, o sea la albúmina alimenticia, no se oxida sino hasta el grado de grasa, lo mismo que el acceso lento del oxígeno en los cadáveres sumergidos en agua que los oxida, hasta el punto de hacer de ellos una masa grasosa semejante a la cera.

Esto no significa que siempre en las mujeres en cinta la disemia se desarrolle por la hidremia hasta la corpulencia, pues quizás falte la predisposición. Para que la corpulencia pueda desarrollarse, hace falta

cierto relajamiento del aparato vascular, regulación deficiente de la presión de los vasos y, por consecuencia, la dificultad de eliminación de la parte supérflua de agua por los riñones y la piel, y entonces resulta la *anemia flaca*. Pero el feto se encuentra en condiciones que favorecen singularmente su desarrollo grasoso y enfermizo. DE LA SANGRE DISÉMICA DE LA MADRE, NO PUEDE SACAR EL FETO UNA SANGRE NORMAL, y la eliminación del ácido carbónico lo es todavía más difícil que a la madre, a causa del exceso de ácido carbónico que se encuentra ya en la sangre materna. Además, la absorción de oxígeno del feto es inferior, porque la madre vive casi siempre en los pueblos civilizados *en una atmósfera viciada*. Finalmente, la constitución hidrémica de la sangre de la madre se transmite al feto por las leyes de la ósmosis, y se explica fácilmente la hidremia, la formación de un organismo hinchado y la gordura o anemia grasa.

De ahí proviene que mujeres débiles y anémicas den a luz niños que pesan 4500 gramos o más, y de ello proviene asimismo que la matriz y las partes que la rodean se dilaten, con detrimento de su fuerza muscular y causen las debilidades y los dolores extraordinarios del alumbramiento, y de ahí proviene también la desproporción entre la dimensión del feto y la de las vías genitales de la madre.

8

Conociendo las causas de estas anomalías, hay medio de preservarse de ellas.

Como la mujer de los países civilizados es, con frecuencia, hidrémica, debe suprimírsele el uso de líquidos; y puesto que es lisémica, es preciso darla una alimentación rica en sales nutritivas.

Este doble objeto se alcanza con el régimen especial siguiente:

Durante el embarazo, mi mujer, no come

por la mañana más que frutas variadas, según las estaciones.

Como almuerzo, permito pan con manteca o queso fresco y frutas.

Al mediodía, para la comida, se toma sólo dos veces por semana un plato de sopa.

El plato fuerte consiste en legumbres verdes y ensaladas aliñadas con un poco de vinagre, o mejor aún, con jugo de limón o con crema, y además frutas cocidas (compotas) de todas clases. Las legumbres secas (cereales y leguminosas), con patatas, no vienen sino en tercer lugar.

A las seis y media de la tarde, para la última comida, se sirven legumbres rehogadas o poleadas de patatas, macarrones, etcétera, con ensaladas verdes, o solamente pan con manteca (pan de Graham o pan ordinario), con queso fresco; otra vez frutas, nueces y un cuarto o un tercio de litro de leche.

El único líquido, además del indicado, que permito, es un segundo vaso de leche,

pero a condición de que esto no sea todos los días, sino de cuando en cuando.

Este régimen relativamente seco, que considero el más racional, no es por cierto una mortificación, porque absteniéndonos de la sal y la carne, que por la creatina que encierra provoca la sed, *no necesitamos beber mucho*, y el consumo del agua excelente y absolutamente pura de las frutas (puesto que es destilada), basta cómodamente para nuestro cuerpo. No olvidemos los otros medios dietéticos: el aire libre día y noche, dormir en habitaciones suficientemente aireadas, con las ventanas abiertas en todo tiempo (en invierno se tendrá cuidado de calentar las habitaciones) y un poco de ejercicio. Mi mujer salta los fosos, e incluso el día que precede al parto, sube a las montañas y se aventura a hacer largas caminatas. Tampoco tenemos que ocuparnos del alumbramiento hasta que nos vemos sorprendidos por él (la última vez que dió a luz mi mujer fué fuera del lecho).



Desarrollo normal del feto en la placenta por cuyo cordón umbilical se alimenta del trofismo materno

Debe hacerse uso de un lecho racional, que deje pasar el aire (evitad los lechos de pluma), y deben llevarse vestidos igualmente permeables.

Algunos ejemplos demostrarán los felices éxitos que pueden obtenerse observando los preceptos que acabamos de enumerar.

Citemos, desde luego, mi propia familia, por ser la más observada.

Conocí a mi mujer un año antes de nuestra boda; estaba enferma; padecía una clorosis en alto grado y anemia grasa o gordura de los disémicos.

Después de un año de mi tratamiento, y pasado el embarazo con el mismo régimen, mi primer hijo vino al mundo con peso de 3065 gramos, próximamente; mi segundo hijo, nacido un año después, pesó 2980 gramos. Los dos niños tenían una longitud normal (52 centímetros), eran bien constituídos, pero tenían poco tejido graso hipodérmico, y, por lo tanto, eran todo, menos bonitos de aspecto.

Con cuidados se consiguió rebajar el peso de los niños recién nacidos a 3000 gramos y aun menos, mientras que la mayor parte de las mujeres de países civilizados echan al mundo niños de 4000 gramos, a veces de 4500 y algunos más gordos.

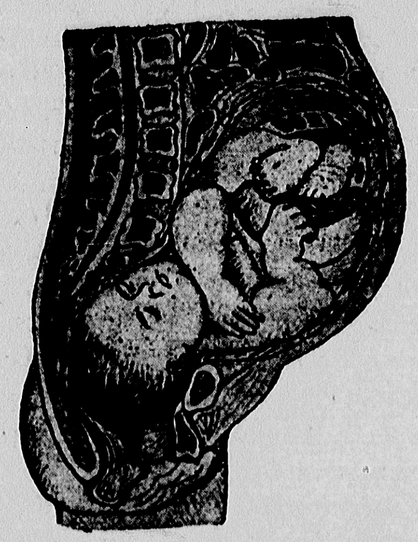
∞

Este género de vida ha sido útil a diversas señoras de mi clientela que hasta entonces habían tenido partos difíciles. La mujer de un pastor protestante, sorprendida un día por los dolores puerperales, salió del parto sin la ayuda de la comadrona.

No es sólo mediante un tratamiento dietético de larga duración como la madre puede hacer bien a su prole; un tratamiento relativamente corto hacia el fin del embarazo, como el ejemplo siguiente lo demuestra, puede ejercer ya su saludable influencia.

Una señora extranjera que había tenido

ya tres partos difíciles, vino a consultarme, recomendada por antiguos clientes míos. Era a fines del séptimo mes de su embarazo, a principios de noviembre de 1890. La señora padecía de una disemia escrofulosa crónica (inflamación de los ojos, gordura moderada y estreñimiento crónico). Pesaba el 4 de noviembre 64'9 kilogramos (incluso los vestidos). He aquí el tratamiento que la prescribí. Aparte de las medidas dietéticas ordinarias, la señora en cuestión tuvo que abstenerse en absoluto de comer carne y tomar a diario un baño general de diez minutos a 23° Réaumur, baños de pies alternativamente calientes y fríos para combatir la frialdad en los pies, y ceñirse por la noche una faja sistema Priessnitz; todos los días se la sometió al masage del vientre con muchas precauciones, y tuvo que hacer alguna gimnasia de la pelvis (balanceos y movimientos circulares). Hacia mediados de diciembre la enferma se quejaba de una disminución considerable del vientre. Temía



Niño disémico que hace presión contra las paredes pélvicas para su salida, sufriendo la madre los dolores del parto

que el niño hubiese muerto, pues desde hacía algunas semanas no se le sentía ningún movimiento. El contorno del cuerpo había sensiblemente disminuído, la forma pastosa desapareció, el volumen del cuerpo en conjunto había aminorado, y ¡cosa curiosa! su peso desde el 4 al 15 de diciembre había aumentado 5 kilogramos, pesando entonces 69'8 kilogramos. Este aumento era en su menor parte atribuíble al crecimiento del feto; provenía más que nada de una mayor densidad, del mayor peso específico de los tejidos. En efecto, algunas semanas después del alumbramiento, pesaba todavía 66'9 kilogramos.

La auscultación permitió distinguir los fuertes latidos del corazón del niño; a través del abdomen se pudo, a simple tacto, distinguir con facilidad los finos miembros del feto, lo cual no había sido posible antes.

Los movimientos del feto eran menores, porque la composición de la sangre era más perfecta, y el uso continuo de aire libre fa-

cilitaba su respiración. Un feto que goza de buena respiración por la placenta permanece quieto. Mi mujer no siente movimientos acentuados del niño ni cierta agitación, sino es en habitaciones mal aireadas o llenas de gente.

El 30 de diciembre mi cliente dió a luz una niña con tanta facilidad que no tuve precisión de asistirla. La criatura pesaba justos 3000 gramos. Las anteriores habían pesado 4000 y 4500 gramos.

La cabeza de esta niña, como la de mis hijos, era relativamente pequeña, y los huesos del cráneo fáciles de desviar.

Faltaba todo suero inútil en los ventrículos cereales, y bajo el aracnoides; suero, que en la mayoría de los niños pastosos es la causa de un hidrocefalia interna y externa más o menos pronunciada.

Las ventajas de mi sistema son evidentes. Con él, las mujeres de constitución regular paren fácilmente porque:

1.° Las dimensiones del niño correspon-

den mejor con las de las vías genitales firmes y blandas, y por tanto:

2.° Las partes internas no se lesionan;

3.° Los músculos de los tejidos del abdomen y de la matriz no son distendidos desmesuradamente, a causa del pequeño volumen del feto, y los dos grupos musculares se mantienen más fuertes; las mujeres de constitución normal no se desmayan; y

4.° Las manipulaciones operatorias resultan supérfluas, puesto que no existe ni endeblez ni desproporción entre las dimensiones del feto y de las partes genitales.

Añadiré que las mujeres de pelvis estrecha tienen más probabilidad de tener un feliz alumbramiento, porque los motivos indicados en los números 1 y 3, favorecen la eliminación espontánea del niño.

Esto mismo me escribía en el otoño de 1894 el Dr. Mensinga, médico bien conocido e inventor del pesario obturador para la protección de las mujeres: «otra enferma me suplicó provocase el parto antes de tér-

mino, porque había tenido siempre alumbramientos difíciles; yo no accedí de ningún modo a su pretensión, sino que le prescribí el consabido régimen, obteniendo éxito completo; nunca tuvo parto tan fácil, ni tan poco doloroso, ni tan rápido como aquél».

Finalmente, los peligros para la criatura, que son de temer en un parto demasiado largo, y las manipulaciones operatorias, se reducen al mínimum: que una criatura enjuta, no hidrémica, prosperará mejor y resistirá más que una criatura pastosa, es evidente.

Encontré una confirmación relativa de esta teoría hace poco tiempo en un trabajo sobre una tesis del Dr. Prochownik, publicada con el título: «Ensayo sobre una compensación del parto prematuro», en el *Centralblatt de Ginecología*, núm. 33 del año 1889. El desarrollo de la demostración

es erróneo. El Dr. Prochownik parte de la suposición inexacta de que las criaturas muy pesadas están demasiado bien alimentadas, de donde infiere que las madres de pelvis estrecha observen un régimen de abstinencia.

En los ejemplos citados estuvo en lo cierto sin saberlo: partiendo de la idea generalmente admitida, pero absurda, de que las legumbres alimentan menos, prohibió la carne, la cerveza, etc. De este modo procuró a las madres una mejor sangre, sin darse cuenta de ello, e impidió en la criatura la hidremia o sea la disemia grasa.

EPÍLOGO

El brillante y verídico trabajo que acaba de leer el lector, debido al médico y bioquímico alemán—ya célebre en su tiempo—Dr. Enrique Lahmann, fué escrito hace ya más de 35 años, y desde luego, aunque enfila el sistema alimenticio en la base igual que a nuestro criterio vegetariano, no resulta así en cuanto se refiere a la compatibilidad de los alimentos, porque en aquel entonces apenas se conocían en Europa las teorías del Dr. Hanish, sobre la compatibilidad química de los alimentos, por eso no debe extrañarse haya alguna disparidad con nuestra propaganda Trofológica, en los detalles de los menús que dá el doctor Lahmann. Demostrar de una manera detallada y elocuente la estrecha relación que hay entre la madre y el feto, entre la pureza de sangre alcalina vinculada con la alimen-

tación a base de verduras y frutas, el fino paralelismo que hay entre lo que se come y el parto normal, la forma de vida privada que se lleva y la formación intrauterina del ser, fué el objeto de demostración primordial y humanitario del autor de «DISEMIA» (alteración físico-química de la sangre) y nosotros, en nuestra época de tanto error y artificialismo ginecológico, con la misma fe magnánima y con la misma fe bendita que fué, en su hora grande escrito, lo damos nuevamente al mundo para provecho de las madres, de esas innúmeras madres próximas a sufrir el espantoso martirio del desgarramiento de sus entrañas solo por el delito de querer perpetuar a la especie, y por eso ha dicho el Dr. Lahmann, que no hay derecho a sufrir *«si se obedecen desde el primer principio las santas Leyes Naturales»*.

NICOLÁS CAPO

PARTO FELIZ

«El camino de la salud es el camino de la vida»

Preparación a la maternidad
.˙. por las Leyes Naturales .˙.
Enseñanza fácil y al alcance de todas las jóvenes y casadas para ser madre

Lecciones verbales y tratamientos por correspondencia, pidiendo cuestionario

Prof. Ramona Perera de C.

COMADRONA - CIRUJANA

DE 3 A 6

Alcoy, 2 y 10 : Barcelona

Comadrona - Cirujana

Dª Ramona Perera

Atiende por consultas, tratamientos y correspondencia

Obesidad, Estética femenina y fricciomasaje :: Maternicultura :: Higiene respiratoria

Tarde: de 3 a 6 (días hábiles)

Alcoy, 2 y 10

BARCELONA