Pentalfa

Año XI

Núm. 246

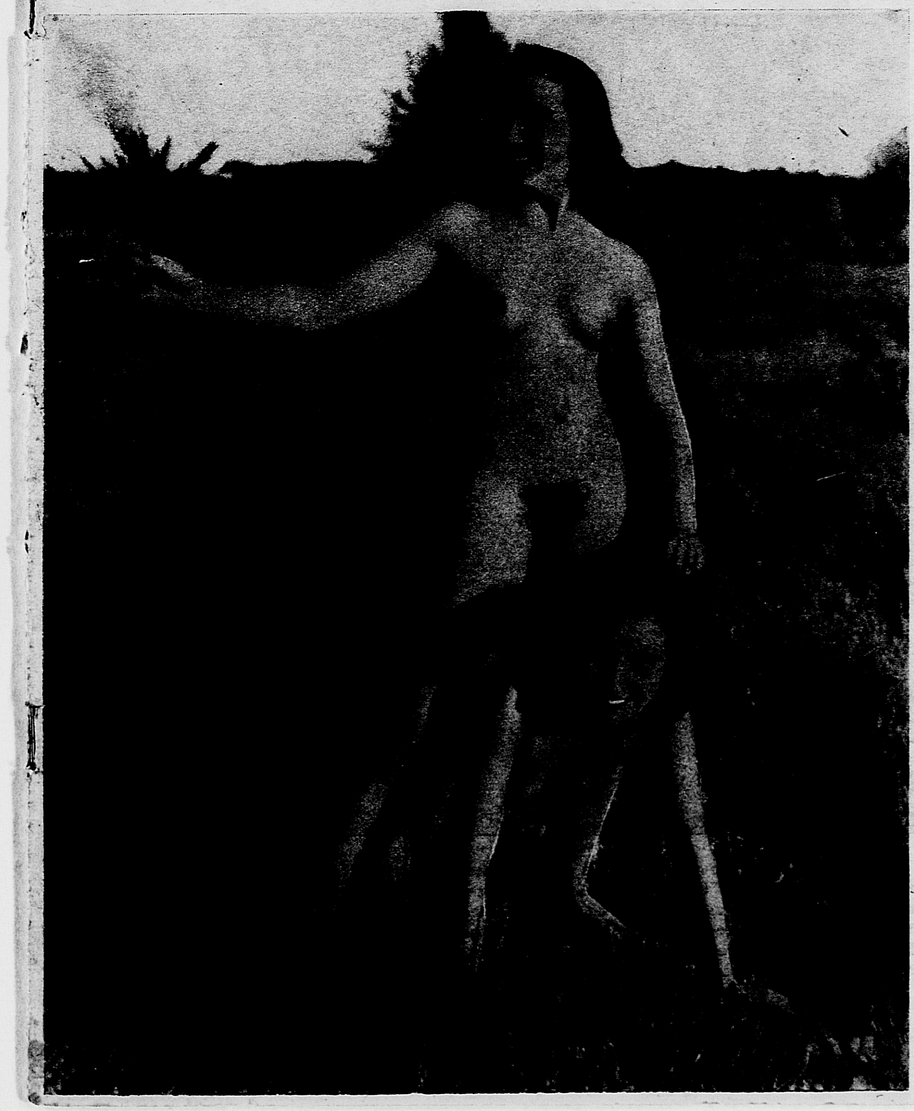


¡Cuando nos sintamos libres e inocentes como los niños, volveremos a ser felices y optimistas!

Barcelona, 25 de Frimario (diciembre) de 1936

Pentalfa

Año XI — NATURISMO INTEGRAL — Núm. 246



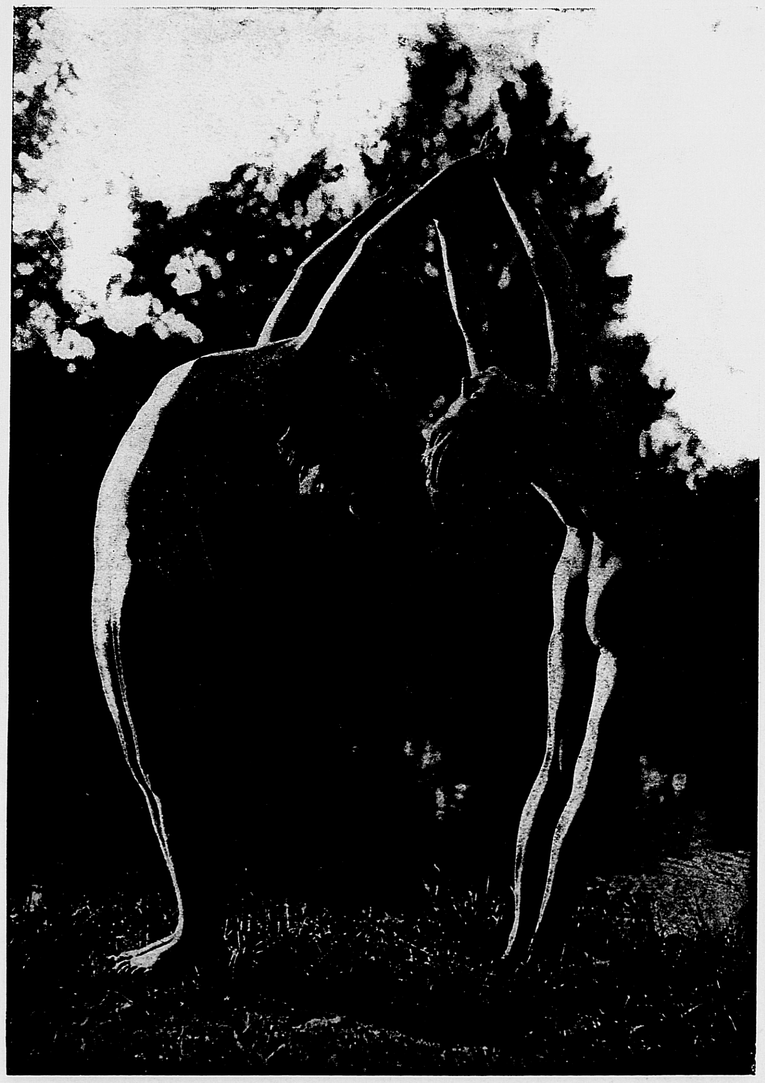
¡¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA!!

¡Cuando nos sintamos libres e inocentes como los niños, volveremos a ser felices y optimistas!

Barcelona, 25 de Frimario (diciembre) de 1936

UNA peseta

CUERPOS PERFECTOS



Las alegrías y los juegos amistosos confundidos con el panorama silvestre y multicolor del bosque, lejos de las conveniencias y etiquetas sociales, aunque tengamos ochenta años, volverán... Hay dos primaveras en la vida: cuando uno es niño y cuando uno llega a reconocer que la vida sencilla, sana y pura es la que nos acerca a la infancia y, por tanto, a la salud... Esa primavera volverá tan hechicera y lozana como la primera vez que vimos los montes cubiertos de fina nieve y las primeras margaritas blancas en las praderas bañadas por el sol...

SUBSCRIPCIONES, AL AÑO:
España..... 15 pesetas
América..... 18 "
Europa..... 20 "
ADMINISTRACIÓN:
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

AÑO XI

Pentalfa

PENTALFA es el símbolo de la salud perfecta preconizada por los filósofos griegos

Director: Profesor N. CAPO
Informes:
PELAYO, 12, pral., 2.ª
BARCELONA-Teléfono 22585

NÚM. 246

Fascismo, Socialismo, Anarquismo y Naturismo

Hablamos aquí como naturistas. Nuestro concepto del Naturismo difiere un mundo del que tiene el vulgo intelectual o el vulgo analfabeto. Para nosotros, Naturismo es verdadera civilización. Vida naturista hace el que es civilizado con el cuerpo y con el corazón y la mente, el que hace vida integral de acuerdo con la democracia de las leyes naturales, eso es: sin creación y sin tiranía. Por eso decimos que no importa que Mussolini e Hitler sean vegetarianos —según dicen— y sean al mismo tiempo unos hombres que no respetan las ideas y las vidas de los pacifistas de otros hombres, vegetarianos también y quizás más vegetarianos que ellos, ya que el vegetarismo es paz, el vegetarismo es para conseguir el equilibrio y la sanidad del estómago o del hígado o riñones; significa paz en el cuerpo y paz en el espíritu, porque está convencido el verdadero vegetariano moral, de que no se debe matar a ningún ser viviente para comer, pues demasiados frutos sabrosos y nutritivos da la Madre Tierra para alimentarnos, pues estos seudovegetarianos, Hitler y Mussolini, han perseguido a los judíos vegetarianos, a los socialistas vegetarianos, a los espiritistas, teósofos, masones, a los anarquistas vegetarianos, a los libreculturistas, a los naturistas... sin miramiento ninguno, y no solamente los han perseguido, sino que han ordenado cerrar todas las logias, centros y asociaciones librepensadoras, encarcelando y hasta asesinando a sus miembros más destacados. ¡No concebimos unos vegetarianos caníbales! ¡Y a eso no hay derecho!

Nosotros protestamos enérgicamente de Hitler y Mussolini, vegetarianos que matan o que mandan matar, que es manchar la paz, y nosotros los expulsamos de nuestra escuela naturista mundial.

Ellos quieren la paz, sí, pero sólo en su organismo; la paz de los otros organismos ellos la quieren destruir, la bombardean, la aniquilan. De este triple crimen darán cuenta ante la Historia. Su egoísmo propio, cual cáncer maligno, los devorará.

Fascismo es, entonces, egoísmo defendido por el militarismo más canallesco y brutal, es la antítesis del Naturismo.

El Naturismo siempre hallará una valla, un obstáculo, un enemigo terrible en cualquier faceta del Fascismo que se presente, porque, en el fondo, Naturismo es liberación y Fascismo es opresión; los fascistas son gentes sistemáticas y coercitivas, todo inquisición y egoísmo; en cambio, los naturistas son librepensadores y tolerantes; los fascistas abrazan la superstición y el fanatismo, el misterio y la añagaza; los naturistas abrazan la filosofía y la razón pura a la luz del sol resplandeciente de Madre Natura. ¡Nada de abstractos; realidades, verdades, luz!

El Socialismo y el Anarquismo, en cambio, son escuelas o doctrinas filosóficosociales que, sin quererlo, vibran armónicamente con las Leyes Naturales, y sus postulados encajan perfectamente en el gran horizonte ideológico del Naturismo Integral. No se puede ser fascista y naturista a la vez, porque habrá malestar y tormento en la conciencia; en cambio, se puede ser socialista, anarquista o antifascista y naturista a la vez, porque van todos a la misma *meta*, por la libertad y la Salud Integral, por el libre examen.

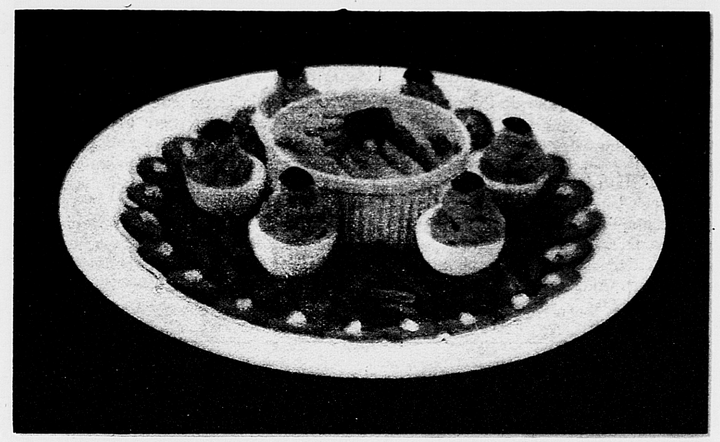
El nuevo año 1937 alborea. A ver si es una realidad el *año nuevo, vida nueva* y si demostrará el hombre que es menos bestia, menos fiera que sus cien siglos de egoísmo. ¡Entonces, nos habrá servido para algo la Revolución social con la Revolución individual!...

N. CAPO



Paso al estudio de la Naturaleza y después al estudio del hombre en la Naturaleza

REGLAS TROFICAS



1.ª Cuando a un enfermo le conviene abusar de un alimento medicinal no debe de tomar pocas cantidades; lo que sí podrá hacer es ir admitiendo poco a poco las dosis tolerables, para, una vez el estómago las acepte, ir aumentando las cantidades.

2.ª Tratar de ensalivar y masticar perfectamente bien todos los alimentos sólidos y líquidos.

3.ª Comer con calma, serenidad y optimismo.

4.ª Comer a plena luz del día, y si es posible al aire libre.

5.ª No debe tenerse frío en el momento de comer, ni después de comer, pues ello puede cortar la digestión y traer trastornos serios.

6.ª Tampoco conviene el excesivo calor, pues congestiona la cabeza y falta oxígeno para la digestión perfecta.

7.ª No se debe comer nunca sin tener hambre.

8.ª Comer siempre a horas más o menos fijas y no muchas veces al día. Por ejemplo, las mejores horas son: Desayuno, a las ocho de la mañana; comida, a las doce del mediodía; y cena, a las seis de la tarde. Con tres veces al día hay suficiente.

9.ª No comer nunca farináceas crudas, excepto la banana (plátano) y la castaña. Tampoco hay que comer verduras duras crudas, a excepción de las verduras de hojas y las raíces o bulbos *tiernos* que sirven de ensaladas.

10. No comer nada cocido ni refrito dos veces, especialmente en la sartén, pues los dispépticos, sobre todo, tendrán terribles recaídas.

11. No ingerir nada fermentado, ni extractado, ni concentrado de la industria.

12. No se debe de beber agua ni ningún otro líquido, en cantidad, en las comidas o bien después de ellas, pues malograría la digestión al arrastrar las sales, los bloques de líquido. Sólo es algo admisible si se bebe poca cantidad y pequeños sorbos y aun éstos bien ensalivados.

13. Las comidas y las bebidas no deben ser muy calientes ni muy frías; en una y otra forma alteran el metabolismo digestivo.

14. Nunca debe faltar en toda comida un plato o más de crudo, sea de frutas jugosas o bien de ensaladas.

15. Tener siempre en cuenta la compatibilidad química de los alimentos entre sí, única manera de obtener una buena digestión y un mejor metabolismo. Sin un normal metabolismo no hay equilibrio fisiológico.

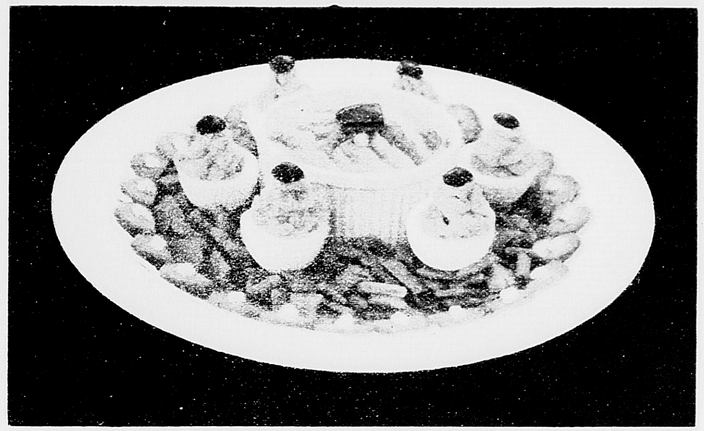
16. No comer nunca frutas dulces con verduras, ni oleaginosas con dulces, ni dos o más harinas diversas juntas, ni pan con patatas.

PROF. N. CAPO.



Paso al estudio de la Naturaleza y después al estudio del hombre en la Naturaleza

REGLAS TROFICAS



1.ª Cuando a un enfermo le conviene abusar de un alimento medicinal no debe de tomar pocas cantidades; lo que sí podrá hacer es ir admitiendo poco a poco las dosis tolerables, para, una vez el estómago las acepte, ir aumentando las cantidades.

2.ª Tratar de ensalivar y masticar pertectamente bien todos los alimentos sólidos y líquidos.

3.ª Comer con calma, serenidad y optimismo.

4.ª Comer a plena luz del día, y si es posible al aire libre.

5.ª No debe tenerse frío en el momento de comer, ni después de comer, pues ello puede cortar la digestión y traer trastornos serios.

6.ª Tampoco conviene el excesivo calor, pues congestiona la cabeza y falta oxígeno para la digestión perfecta.

7.ª No se debe comer nunca sin tener hambre.

8.ª Comer siempre a horas más o menos fijas y no muchas veces al día. Por ejemplo, las mejores horas son: Desayuno, a las ocho de la mañana; comida, a las doce del mediodía; y cena, a las seis de la tarde. Con tres veces al día hay suficiente.

9.ª No comer nunca farináceas crudas, excepto la banana (plátano) y la castaña. Tampoco hay que comer verduras duras crudas, a excepción de las verduras de hojas y las raíces o bulbos *tiernos* que sirven de ensaladas.

10. No comer nada cocido ni refrito dos veces, especialmente en la sartén, pues los dispépticos, sobre todo, tendrán terribles recaídas.

11. No ingerir nada fermentado, ni extractado, ni concentrado de la industria.

12. No se debe de beber agua ni ningún otro líquido en cantidad, en las comidas o bien después de ellas, pues malograría la digestión al arrastrar las sales, los bloques de líquido. Sólo es algo admisible si se bebe poca cantidad y pequeños sorbos y aun éstos bien ensalivados.

13. Las comidas y las bebidas no deben ser muy calientes ni muy frías; en una y otra forma alteran el metabolismo digestivo.

14. Nunca debe faltar en toda comida un plato o más de crudo, sea de frutas ingestas o bien de ensaladas.

15. Tener siempre en cuenta la compatibilidad química de los alimentos entre sí, única manera de obtener una buena digestión y un mejor metabolismo. Sin un normal metabolismo no hay equilibrio fisiológico.

16. No comer nunca frutas dulces con verduras, ni oleaginosas con dulces, ni dos o más harinas diversas juntas, ni pan con patatas.

PROF. N. CAPO.

¿Hemos de transformar la escuela actual?

Trabajo leído por su autor en PENTALFA, el día 18 del actual

Voy a tratar de uno de los puntos de importancia capital que tiene que resolver el Naturismo. La Escuela, mejor la Escuela Naturista. En primer lugar pregunto: ¿Hemos de crear verdaderamente una Escuela Naturista? ¿No podemos echar mano de la Escuela actual? ¿No podemos utilizar las múltiples ventajas que ésta nos ofrece para simplificar nuestra tarea y orillar principales inconvenientes, que, sin duda, tendríamos que afrontar en caso de querer crear una o más escuelas propias? ¡No! No podemos transigir en punto de tan alto interés para la causa que nos honramos con defender, no podemos transigir ni tan siquiera con la escuela actual, no podemos claudicar ni ante un método, aunque éste sea un Freinet o un Montesori, ni otro de los varios que se disputan la primacía en el mundillo pedagógico actual.

Tenemos vida propia e independiente y necesitamos escuela propia e independiente, porque todos hemos de convenir en que la ruta a seguir por nuestros niños y, por tanto, el rumbo marcado a nuestras escuelas es muy diferente del que se inicia actualmente en las escuelas, diferencias que consisten tanto en la forma como en el fondo de la educación, y este segundo factor es el decisivo y el que debe suscitar la intransigencia más absoluta por nuestra parte a que los niños naturistas sean educados en ellas.

No hemos de intentar formar en nuestras escuelas un barniz de educación; hemos, muy al contrario, de procurar modelar el corazón del niño, aprovechando sus buenos y naturales instintos, haciéndole vivir todo lo más posible al unísono con la Naturaleza, en una palabra, haciéndole seguir en todos sus actos la conformidad con el ritmo que ella nos señala y que a ella misma la impulsa en su magnífica fuerza productora.

Y si logramos ver realizada la magnífica obra que ha de producir la Escuela Naturista, ¿no será recompensa más que suficiente para todos los que tengan que dedicarle el tiempo mejor de su vida y los esfuerzos más continuados y tenaces de su corazón? Para tan bella tarea no han de ser precisamente colaboradores entusiastas los que han de faltar, ni será tampoco el apoyo moral y acaso material que de todos sin excepción debemos imponernos el que haga fracasar la noble causa que propugnamos.

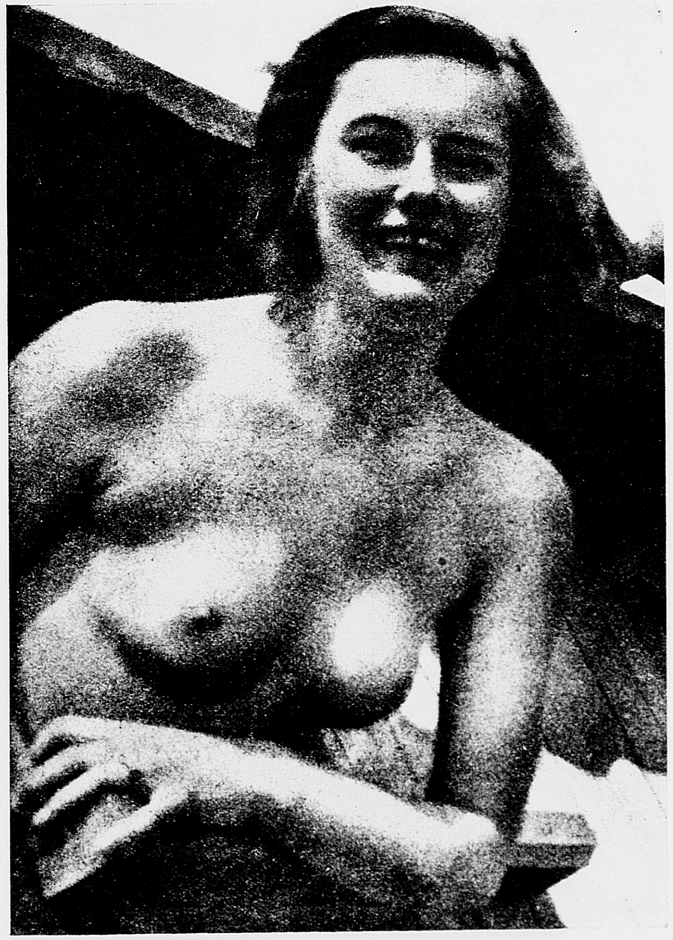
Debemos hacer comprender a nuestros niños, cueste lo que cueste, la hermosa carrera de la perfección física y moral que todos deseamos alcanzar, ansias de perfección que veremos cristalizar en nuestros futuros escolares. Y con estas esperanzas, me-



¡Luz, Oxígeno, Sol y Libertad!

Estas facciones santas y puras no inclinan a tener otros pensamientos que los de admirar la valentía y la depuración moral de que goza esta jovencita nudista con su cuerpo perfecto, educado con una buena línea metódica y mental entre los efluvios de los elementos de la Naturaleza

¡El Desnudismo es belleza, es vida!



Risa espontánea, dientes nacarinos, expresión fresca y voluntad resuelta. Esta simpática muchacha desnudista nos puede dar lecciones de cómo se vive y cómo se canta a la Vida

jor con estas promesas de realidades, ¿qué obstáculo ha de arredrar a los hombres de corazón esforzado y de voluntad pura, recta y firmemente dirigida a la consecución de este bello ideal? ¡Nada, absolutamente nada! Ni los sacrificios propios ni la incomprensión mucho más dolorosa todavía de los extraños, de los que creen ver moral y dignidad allí donde sólo alientan el vicio, la afectación y la rutina, tres taras capitales de nuestra corrompida sociedad actual, producto de una civilización que de tal tiene únicamente el nombre y que, como vemos, están bamboleando en el vacío por falta de un fundamento sólido y natural que, dicho sea sin falsas vanidades, nosotros somos los llamados a proporcionarle.

Y ahora pregunto: ¿dónde se tiene que formar esta sociedad que podríamos llamar ideal, que está destinada a substituir a esta otra carcomida por los vicios? Más exacto, ¡por las falsas virtudes! ¡En la escuela! En la escuela integralmente naturista, en la escuela de todos los que ansiamos una sociedad mejor, una sociedad consciente, una sociedad libre así de tóxicos materiales como de venenos morales, en una palabra, en la escuela de todos los que aspiran a una sociedad verdaderamente feliz y dichosa.

No practicando la moral de éste o del otro gran filósofo, sino la moral, ¡cuidado que ésta sí que es verdadera! Que proporciona la célula sana y una sangre limpia, y un corazón ennoblecido por el contacto *constante* con la Naturaleza en sus variadas manifestaciones.

¿Verdad que en todos vuestros pechos encontrará un eco la escuela que se proponga esto que tenga tan alta y tan digna finalidad? Pues precisamente este eco, este sentimiento de solidaridad con la idea de la escuela naturista llevado por cada uno a la práctica según la capacidad y posibilidades, será cual célula embrionaria que nos ha de gestar y dar a luz la mismísima escuela naturista como realidad tangible en una mañana que, a no dudar, está ya muy próxima, y que se presenta aureolada de hermosas realidades para todos.

¿No comprendéis todos, compañeros y compañeras, que tenéis la bondad de escucharme, lo felices que nos sentiríamos todos por haber cooperado, unos, los débiles, con nuestro pequeño grano de arena; otros, los fuertes, con una primerísima y sólida piedra angular; pero todos, absolutamente todos, sin distingos ni excepciones de ninguna clase, aportando a la magna obra el fruto de nuestro trabajo y esfuerzo para lo que buenamente pueda servir? Trabajemos, que estímulos no nos han de faltar, para llevar a buen fin tan provechosa empresa; trabajemos en la consecución de la escuela naturista para utilizarla como potentísima palanca con que llevar a cabo la regeneración de la sociedad; trabajemos (si trabajo puede llamarse a tarea tan grata) para el logro de nuestros más caros ideales, y de este modo podremos decir al llegar todos y cada uno de nosotros al ocaso de nuestra existencia: ¡Hemos cumplido con la misión regeneradora de la raza impuesta por nuestra querida madre Natura! ¡Hemos sido hombres y mujeres en todo el amplio y noble sentido que encierran estas palabras!

Hemos ajustado nuestros actos a nuestros ideales sin necesidades coercitivas de ninguna clase, y por eso somos libres y hemos hecho libres a nuestros hijos, verdaderamente libres, con la noción más sutil y delicada de la libertad que es la conciencia de haber cumplido en todos y cada uno de nuestros actos con nuestro deber.

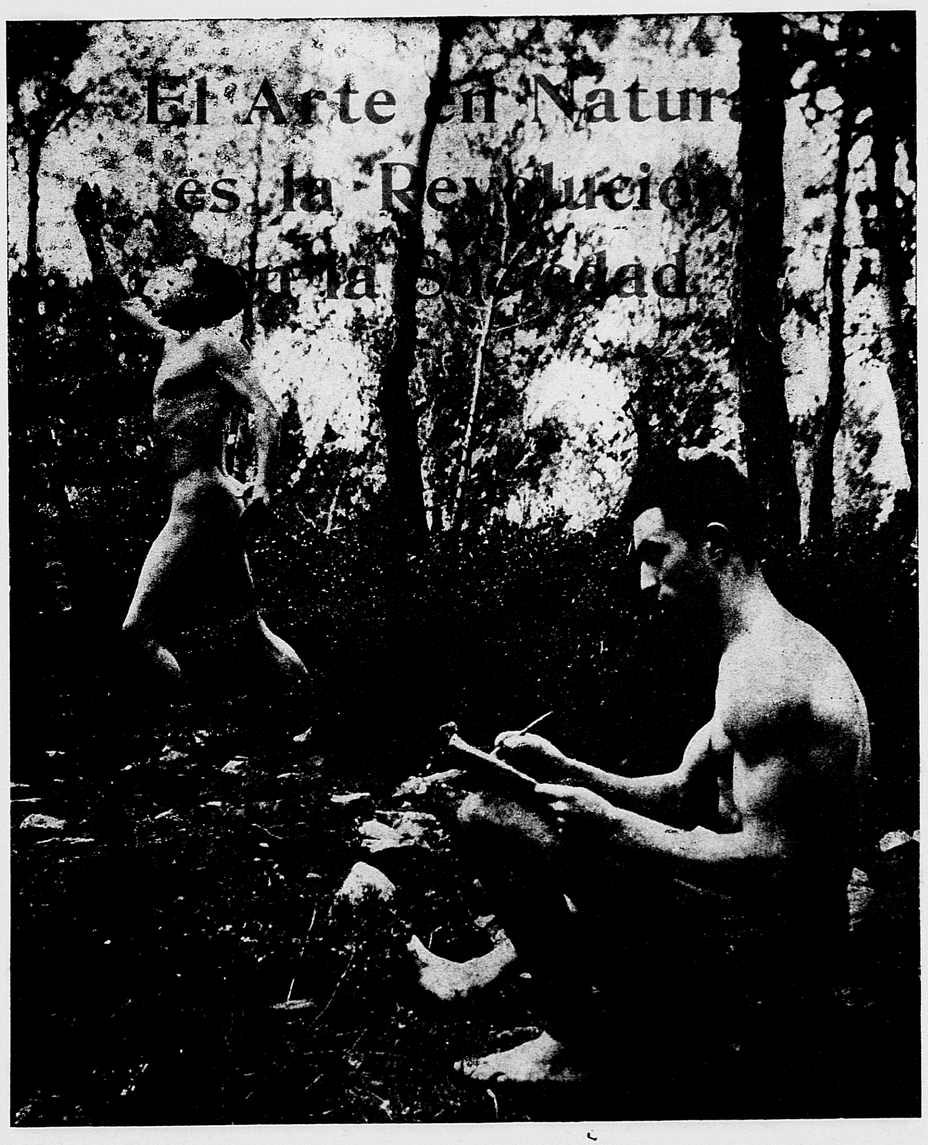
Descubrámonos en espíritu delante la futura Escuela Naturista, formadora de una nueva sociedad.

CASIMIRO HERNÁNDEZ



Tomando bañitos de sol...

Un grupo de niños naturistas del Castell de l'Oreneta (Pedralbes), cedido y controlado por el Comité Revolucionario de Sarriá. (C.N.T.)



Mata tus deseos viciosos, joven; reduce tus vicios a la impotencia, antes de dar el primer paso en el solemne viaje

Blavatchy

jor con estas promesas de realidades, ¿qué obstáculo ha de arredrar a los hombres de corazón esforzado y de voluntad pura, recta y firmemente dirigida a la consecución de este bello ideal? ¡Nada, absolutamente nada! Ni los sacrificios propios ni la incomprensión mucho más dolorosa todavía de los extraños, de los que creen ver moral y dignidad allí donde sólo alientan el vicio, la afectación y la rutina, tres taras capitales de nuestra corrompida sociedad actual, producto de una civilización que de tal tiene únicamente el nombre y que, como vemos, están bamboleando en el vacío por falta de un fundamento sólido y natural que, dicho sea sin falsas vanidades, nosotros somos los llamados a proporcionarle.

Y ahora pregunto: ¿dónde se tiene que formar esta sociedad que podríamos llamar ideal, que está destinada a substituir a esta otra carcomida por los vicios? Más exacto, ¿por las falsas virtudes! ¡En la escuela! En la escuela integralmente naturista, en la escuela de todos los que ansiamos una sociedad mejor, una sociedad consciente, una sociedad libre así de tóxicos materiales como de venenos morales, en una palabra, en la escuela de todos los que aspiran a una sociedad verdaderamente feliz y dichosa.

No practicando la moral de éste o del otro gran filósofo, sino la moral, ¡cuidado que ésta sí que es verdadera! Que proporciona la célula sana y una sangre limpia, y un corazón ennoblecido por el contacto *constante* con la Naturaleza en sus variadas manifestaciones.

¿Verdad que en todos vuestros pechos encontrará un eco la escuela que se proponga esto que tenga tan alta y tan digna finalidad? Pues precisamente este eco, este sentimiento de solidaridad con la idea de la escuela naturista llevado por cada uno a la práctica según la capacidad y posibilidades, será cual célula embrionaria que nos ha de gestar y dar a luz la mismísima escuela naturista como realidad tangible en una mañana que, a no dudar, está ya muy próxima, y que se presenta aureolada de hermosas realidades para todos.

¿No comprendéis todos, compañeros y compañeras, que tenéis la bondad de escucharme, lo felices que nos sentiríamos todos por haber cooperado, unos, los débiles, con nuestro pequeño grano de arena; otros, los fuertes, con una primerísima y sólida piedra angular; pero todos, absolutamente todos, sin distingos ni excepciones de ninguna clase, aportando a la magna obra el fruto de nuestro trabajo y esfuerzo para lo que buenamente pueda servir? Trabajemos, que estímulos no nos han de faltar, para llevar a buen fin tan provechosa empresa; trabajemos en la consecución de la escuela naturista para utilizarla como potentísima palanca con que llevar a cabo la regeneración de la sociedad; trabajemos (si trabajo puede llamarse a tarea tan grata) para el logro de nuestros más caros ideales, y de este modo podremos decir al llegar todos y cada uno de nosotros al ocaso de nuestra existencia: ¡Hemos cumplido con la misión regeneradora de la raza impuesta por nuestra querida madre Natura! ¡Hemos sido hombres y mujeres en todo el amplio y noble sentido que encierran estas palabras!

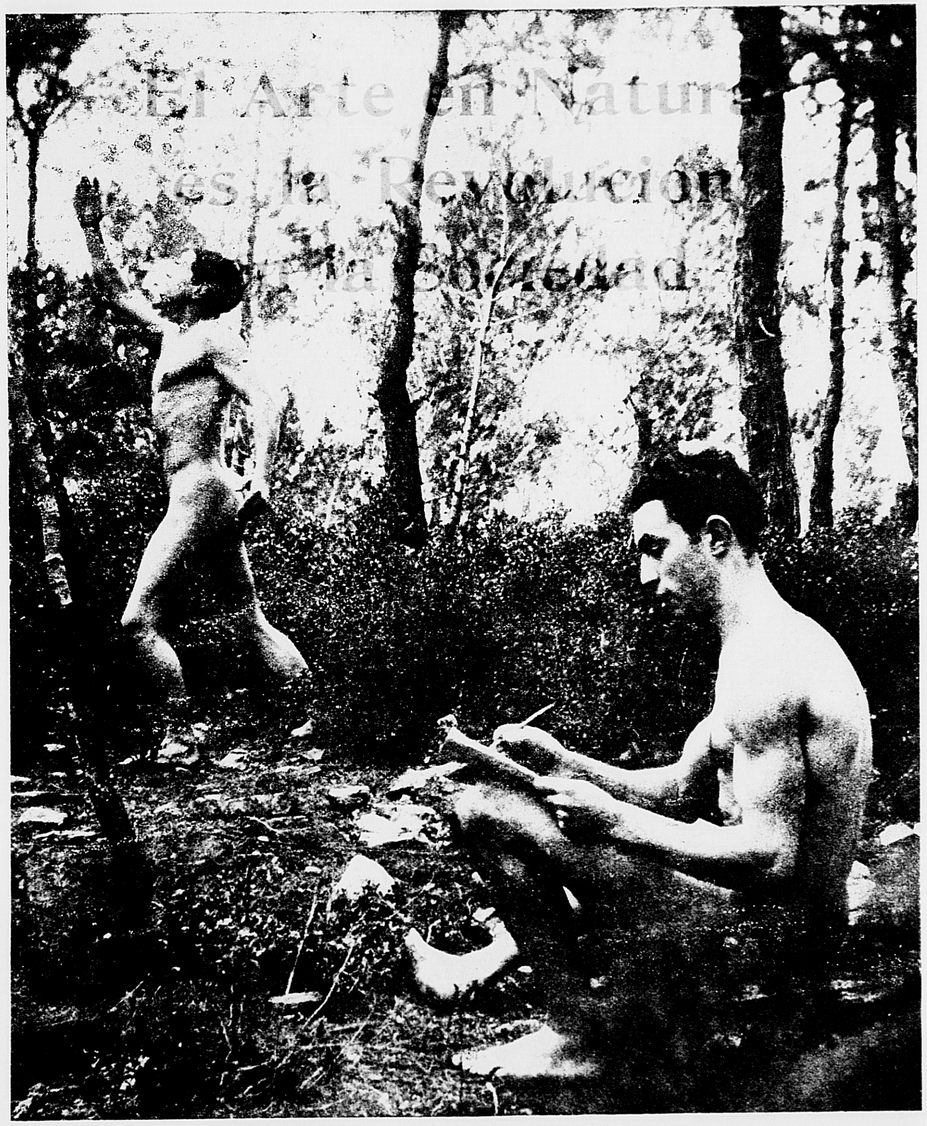
Hemos ajustado nuestros actos a nuestros ideales sin necesidades coercitivas de ninguna clase, y por eso somos libres y hemos hecho libres a nuestros hijos, verdaderamente libres, con la noción más sutil y delicada de la libertad que es la conciencia de haber cumplido en todos y cada uno de nuestros actos con nuestro deber.

Descubrámonos en espíritu delante la futura Escuela Naturista, formadora de una nueva sociedad.

CASIMIRO HERNÁNDEZ



Un grupo de niños naturistas del Castell de l'Oreneta (Pedralbes), cedido y controlado por el Comité Revolucionario de Sarriá. (C.N.T.)



Mata tus deseos viciosos, joven; reduce tus vicios a la impotencia, antes de dar el primer paso en el solemne viaje

Blavatchy

Instalación de los baños de luz en casa

«Cuando las masas —dice Rikli— se hayan penetrado de que los baños de aire y de luz valen más que los baños de agua, las ciudades crearán, para el verano, parques de baños de luz, y para el invierno, circos recubiertos con techos de cristal.»

Esos tiempos están lejanos todavía, y no hay que aguardar a que lleguen para extender el conocimiento de los baños de aire, de luz y de sol.

INSTALACIONES DIVERSAS EN HABITACIÓN. — La instalación casera puede hacerse tan sencilla y primitiva como se desee. Hace dos años, antes de tener mi nuevo establecimiento, tuve ocasión de convencerme de ello muchas veces, pues en la costa de Azur trataba a todos mis enfermos crónicos por los baños de aire, de luz y de sol, como otros sistemáticamente lo hacen por la hidroterapia. En los hoteles, mis clientes se ocultaban de las miradas de los vecinos, ya sea por medio de una cortina, como he indicado para los baños de aire, ya colocando sencillamente el cubrecama en el balcón o en la ventana, lo cual resultaba más expeditivo todavía.

Según las circunstancias o la temperatura, se echaban en seguida sobre una alfombra o una *chaise-longue*, o, mejor, sobre un colchón cubierto con una sábana.

Estas diferentes disposiciones tienen cada una su indicación, que conviene conocer y saber utilizar, lo mismo en el jardín que en el interior de la casa.

La manera preferida de los enfermos para tomar un baño de sol, es la de hacerlo tendidos en un colchón, colocado sencillamente sobre el suelo. El colchón mejor es un jergón de paja de avena, de dos metros de largo por sesenta centímetros de ancho, porque tiene la ventaja de que se puede cambiar con facilidad y sin dispendio, y, además, procura un lecho más blando, más caliente y en el que reposa mejor que en la silla de mimbre. Todos estos detalles tienen su importancia cuando se trata de nerviosos impresionables y sensibles a la fatiga, y esta importancia aumenta con la duración del baño.

Cuando hace mucho calor, por ejemplo en el verano, para evitar los efectos excitantes, aconsejo que se tomen los baños de luz en *chaises longues* de mimbres. En estas condiciones, como la capa de aire ambiente se renueva constantemente, el calor no es tan elevado.

Si, por el contrario, a causa del tiempo, conviene buscar una temperatura más alta, los enfermos deben echarse sobre un colchón o una manta tirada en el suelo. Es preciso, en efecto, saber que si, según la observación de Rikli, hay una diferencia de 8º a 10º entre la temperatura del hombre, también existe una muy apreciable entre la del baño de luz tomado en una *chaise-longue* de mimbre y el que se tome en el suelo o en un canapé, que retiene mucho más del calor.

El colchón en el suelo es siempre lo que el enfermo débil prefiere, pero se debe cuidar de que la temperatura no sea muy elevada.

El bañista que prefiera más bien moverse que permanecer inmóvil, se instalará en una habitación amplia, en la que pueda practicar sus ejercicios, hacer gimnasia, y en la que el aire, la luz y el sol penetren tan abundantemente como sea posible. La renovación de la atmósfera por las ventanas abiertas sólo debe ser limitada por las cortinas que se elevan de abajo arriba, a manera de biombos, y que sólo llegarán a la altura necesaria para que quede el bañista al abrigo de las miradas del vecindario.

Este sistema es, a menudo, el mejor para los crónicos que han hecho una cura de aire en alguna casa de salud y quieren, al regresar a sus casas, continuar la medicación atmosférica.

El enfermo debe preocuparse, no sólo del lugar que ha de ocupar la cama, sino también de que se le ponga un colchón en el sitio en que dé el sol, así como de instalarse en la habitación más soleada de la casa.

DR. MONTENNIS

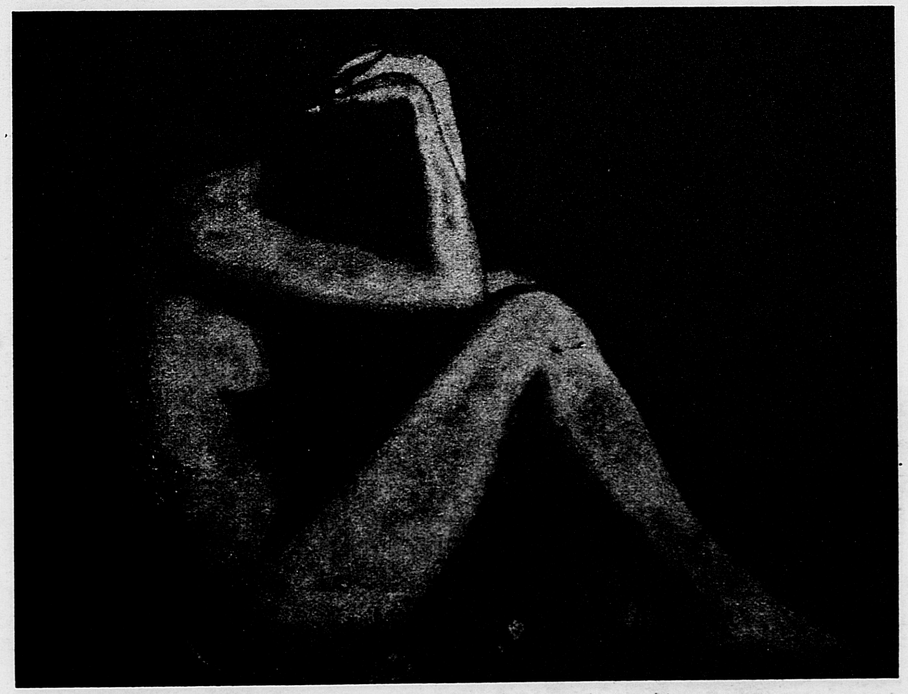


Gimnasia rítmica

Pienso en la primera noche de Diógenes. Toda la antigua filosofía se fundaba en la sencillez de la vida... En este sentido los pocos filósofos vegetarianos han hecho más por el bien de la Humanidad, que todos los demás modernos filósofos juntos; y mientras éstos no tengan el valor de perseguir un nuevo régimen de vida enseñando con el ejemplo, no habrán hecho nada.

F. NIETZCHE

ESTUDIO DE LA MEDITACIÓN



La idea de que todos los miembros de la familia deben comer a las mismas horas, los mismos platos y en la misma habitación, ha sido la causa de la mitad de las enfermedades que azotan a la Humanidad. Es eso lo que debe ser tomado en cuenta para lograr la perfección física, arte en el cual cada uno debería ser maestro. — Dr. CRISTIAN.

Instalación de los baños de luz en casa

«Cuando las masas —dice Rikli— se hayan penetrado de que los baños de aire y de luz valen más que los baños de agua, las ciudades crearán, para el verano, parques de baños de luz, y para el invierno, circos recubiertos con techos de cristal.»

Esos tiempos están lejanos todavía, y no hay que aguardar a que lleguen para extender el conocimiento de los baños de aire, de luz y de sol.

INSTALACIONES DIVERSAS EN HABITACIÓN. —La instalación casera puede hacerse tan sencilla y primitiva como se desee. Hace dos años, antes de tener mi nuevo establecimiento, tuve ocasión de convencerme de ello muchas veces, pues en la costa de Azur trataba a todos mis enfermos crónicos por los baños de aire, de luz y de sol, como otros sistemáticamente lo hacen por la hidroterapia. En los hoteles, mis clientes se ocultaban de las miradas de los vecinos, ya sea por medio de una cortina, como he indicado para los baños de aire, ya colocando sencillamente el cubrecama en el balcón o en la ventana, lo cual resultaba más expeditivo todavía.

Según las circunstancias o la temperatura, se echaban en seguida sobre una alfombra o una *chaise-longue*, o, mejor, sobre un colchón cubierto con una sábana.

Estas diferentes disposiciones tienen cada una su indicación, que conviene conocer y saber utilizar, lo mismo en el jardín que en el interior de la casa.

La manera preferida de los enfermos para tomar un baño de sol, es la de hacerlo tendidos en un colchón, colocado sencillamente sobre el suelo. El colchón mejor es un jergón de paja de avena, de dos metros de largo por sesenta centímetros de ancho, porque tiene la ventaja de que se puede cambiar con facilidad y sin dispendio, y, además, procura un lecho más blando, más caliente y en el que reposa mejor que en la silla de mimbre. Todos estos detalles tienen su importancia cuando se trata de nerviosos impresionables y sensibles a la fatiga, y esta importancia aumenta con la duración del baño.

Cuando hace mucho calor, por ejemplo en el verano, para evitar los efectos excitantes, aconsejo que se tomen los baños de luz en *chaises longues* de mimbres. En estas condiciones, como la capa de aire ambiente se renueva constantemente, el calor no es tan elevado.

Si, por el contrario, a causa del tiempo, conviene buscar una temperatura más alta, los enfermos deben echarse sobre un colchón o una manta tirada en el suelo. Es preciso, en efecto, saber que si, según la observación de Rikli, hay una diferencia de 8º a 10º entre la temperatura del hombre, también existe una muy apreciable entre la del baño de luz tomado en una *chaise-longue* de mimbre y el que se tome en el suelo o en un canapé, que retiene mucho más del calor.

El colchón en el suelo es siempre lo que el enfermo débil prefiere, pero se debe cuidar de que la temperatura no sea muy elevada.

El bañista que prefiera más bien moverse que permanecer inmóvil, se instalará en una habitación amplia, en la que pueda practicar sus ejercicios, hacer gimnasia, y en la que el aire, la luz y el sol penetren tan abundantemente como sea posible. La renovación de la atmósfera por las ventanas abiertas sólo debe ser limitada por las cortinas que se elevan de abajo arriba, a manera de biombos, y que sólo llegarán a la altura necesaria para que quede el bañista al abrigo de las miradas del vecindario.

Este sistema es, a menudo, el mejor para los crónicos que han hecho una cura de aire en alguna casa de salud y quieren, al regresar a sus casas, continuar la medicación atmosférica.

El enfermo debe preocuparse, no sólo del lugar que ha de ocupar la cama, sino también de que se le ponga un colchón en el sitio en que dé el sol, así como de instalarse en la habitación más soleada de la casa.

DR. MONTENNIS

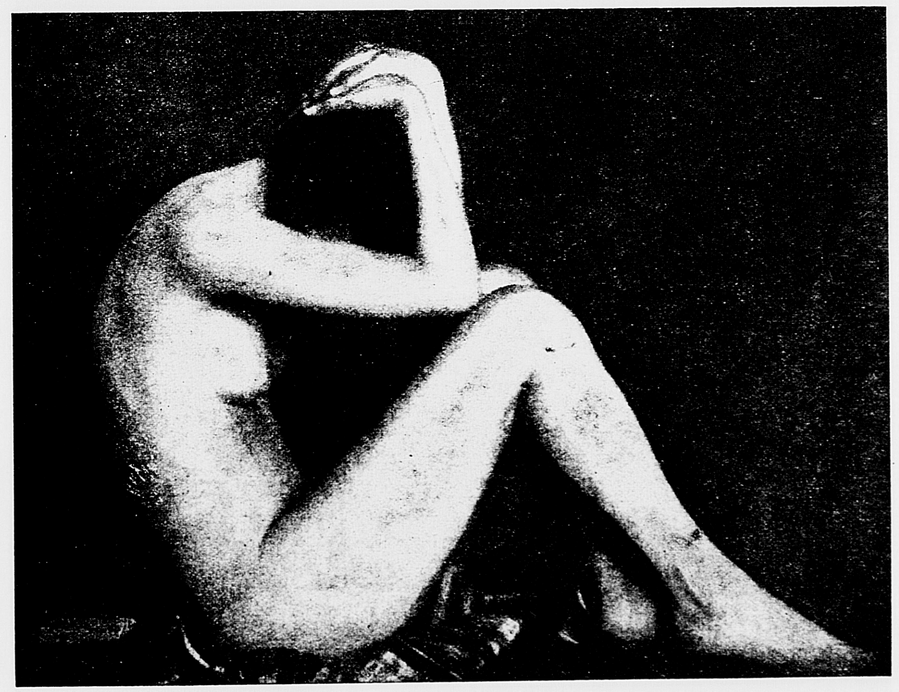


Gimnasia rítmica

Pienso en la primera noche de Diógenes. Toda la antigua filosofía se fundaba en la sencillez de la vida... En este sentido los pocos filósofos vegetarianos han hecho más por el bien de la Humanidad, que todos los demás modernos filósofos juntos; y mientras éstos no tengan el valor de perseguir un nuevo régimen de vida enseñando con el ejemplo, no habrán hecho nada.

F. NIETZCHE

ESTUDIO DE LA MEDITACIÓN



La idea de que todos los miembros de la familia deben comer a las mismas horas, los mismos platos y en la misma habitación, ha sido la causa de la mitad de las enfermedades que azotan a la Humanidad. Es eso lo que debe ser tomado en cuenta para lograr la perfección física, arte en el cual cada uno debería ser maestro. **Dr. CRISTIAN.**

Escuela de Trofología

SALUD. FUERZA Y BELLEZA

A la Humanidad doliente, sanos o enfermos

CONSIDERANDO que la perfecta comprensión de la CLASIFICACIÓN Y ARMONÍA de cada uno de los alimentos naturales que desempeñan en cada uno de los órganos tróficos de nuestro cuerpo, es el primer paso dado en el sendero de una mejor salud y en la iniciación de una sabiduría biológica, la «Escuela de Trofoterapia», señala, como singular portavoz y fiel intérprete de la Ciencia trofológica (tratado de la alimentación bucal, pulmonar y cutánea) a la Humanidad desorientada y sufriente, la causa raíz de todos sus males: LOS ÓRGANOS TRÓFICOS (digestivos y asimilativos) cuya práctica de alimentarse, INCOMPATIBLE Y TÓXICA, a la luz del siglo XX pide una imperiosa reforma cuanto antes para bien del mundo que muere y del otro que nace. Y creemos que esta heroica reforma se ha de efectuar primero en la mente (convencimiento) y en el corazón, para que sea duradera en lo físico, porque Hermes ya lo dijo: «Lo que está arriba, está abajo.»

Por lo antes dicho, damos dos listas de alimentos: una de combinaciones INCOMPATIBLES, es decir, de dos o más alimentos que comidos juntos o durante una digestión completa, no van bien entre sí, por desafinidad química, produciendo mala digestión, mareos, males digestivos, sanguíneos, nerviosos, dolores, cólicos, diarreas, granos, ataques, etc., y otra de combinaciones COMPATIBLES, es decir, la armonía de dos o más alimentos entre sí, comidos en una misma comida, y que no deben causar ningún malestar, ni sed, ni dolores, y sí una íntima satisfación normal fisiológica de alegría y bienestar durante la digestión, síntomas de nutrimiento y regeneración celular.

INCOMPATIBILIDADES

Lo que va mal



Claras de huevos, leche y queso	con miel y frutas desecadas o secas.
Cereales, trigo, maíz, arroz, fideos, avena, centeno, cebada, pan	,, cereales, diferente clase entre sí y legumbres.
Cereales y legumbres	,, castañas o plátanos.
Cereales	,, patatas, boniatos, batatas.
Cereales y feculentos	,, frutas ácidas y legumbres.
Frutas oleaginosas y aceites	,, frutas dulces, miel y azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves	,, frutas frescas y dulces.
Vinos	,, sandía, leche, jugos chumbos.
Frutas dulces, azúcares, miel y queso	,, verduras, raíces y legumbres, y tomates, pimientos, berenjenas, pepinos y calabazas.
Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, habas, etc.)	,, legumbres de diferente clase entre sí.
Drogas	,, frutas.
Limón y otras frutas ácidas y vinagre	,, tomates, leche, castañas, plátanos.
	,, cereales, feculentos y legumbres.
Leche y agua cruda o hielo, o aguas minerales tomadas encimas de las frutas	,, ensaladas crudas, tomates y frutas jugosas (tomadas encima).

COMPATIBILIDADES

Lo que va bien



Frutas desecadas dulces	con frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos	,, cereales, feculentos y legumbres.
Cebollas y tomates	,, plátanos.
Cereales	,, verduras, raíces, frutas dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos	,, verduras, raíces, frutas dulces u oleaginosas.
Legumbres	,, verduras, raíces, frutas dulces u oleaginosas.
Pan, queso y yema de huevo	,, frutas frescas dulces.
Verduras, raíces y tomates	,, aceites, frutas oleaginosas, huevos.
Frutas dulces	,, yema de huevo y pan.
Frutas frescas	,, yema de huevo y queso.
Legumbres	,, tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas.
Aceites y frutas oleaginosas	,, tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas.
Aceite, verduras y raíces	,, huevos, patatas, boniatos o cereales.
Plátanos	,, leche, yema de huevos y frutas frescas.

La «Asociación Naturista PENTALFA»

Cualquier persona que desee más amplias informaciones sobre Trofología tendremos sumo placer en dárselas en el local de la «Asociación Naturista Pentalfa», Pelayo, 12, principal, 2.ª

También invitamos fraternalmente a los simpatizantes y público en general, a las conferencias los domingos, a la seis de la tarde, y para las pláticas de propaganda naturista que se celebra en los distintos campos que poseemos.

¡JUVENTUD, DIVINO TESORO!



«El Naturismo más que una ciencia que cura y previene de una manera racional todas las enfermedades, es un ideal fisiológico, psicológico y sociológico que, en lo futuro, enseñará a la Humanidad a vivir la vida verdaderamente sana, moral y físicamente.» — José CASTRO

LA SABIDURÍA SEXUAL

Nuestro consocio naturista Joaquín Blanch, leyendo la "Soli" después de haber recibido PENTALFA. - Monté Alfajín (Bujaraloz)



Se queja de que haya poca agua para la higiene y muy pocos alimentos vegetarianos; de manera que el valor de los vegetarianos combatientes contra el fascismo, tiene doble mérito, porque tienen que luchar, también, contra el carnivorismo. En el frente tenemos centenares de naturistas

rante la primavera y el otoño, raramente en el invierno, casi nunca en el verano". A sus discípulos del primer grado, enseñaba: "No cedáis a la voluptuosidad más que cuando consintáis en llegar a ser inferiores a vosotros mismos." Quería distinguir con esto, según parece, la unión carnal ordinaria de la autorizada a los iniciados, la cual se dignificaba, por decir así, con cierta elevación moral. Pues, éstos, al cumplir la ley natural de la generación, no obedecían, según nuestro entender, a un sentimiento personal y egoísta. Pitágoras consideraba, en efecto, la sensualidad como una desarmonía en la vida del adepto, y veía en el amor personal un gran obstáculo a la evolución del espíritu.

Un día, un discípulo preguntó a Pitágoras cuándo se le permitía acercarse a una mujer, y recibió esta irónica respuesta: "Cuando estés cansado de portarte bien."

A los llamados *iniciados* sólo les permitía cumplir el acto de generación unas pocas veces en la vida, juzgando que un hombre que posee una numerosa familia no puede prácticamente dedicarse a su propio desarrollo espiritual, ni cuidar la educación de todos sus hijos. Pensaba, en substancia, que rinde un testimonio más honorable a la Naturaleza una familia poco numerosa y *escogida*, que otra superior en número e inferior en calidad. Aconsejaba a los hombres abstenerse antes de los veinticinco años de edad y después de los cuarenta. Las mujeres un poco más temprano (1).

Pitágoras logró en algunos años, por la dulce magia de una filosofía clara y generosa — por la elocuencia de sus razones, también —, sacar muchos pueblos del estado de abyección o semisalvajismo en que vivían. Restablecida la paz en las naciones, la concordia en las familias, era la providencia de las ciudades por las cuales iba, "no para enseñar — decíase — sino para curar las almas".

Pitágoras enseñaba que la salud es una condición esencial de la filosofía, pues sin ella no hay serenidad completa de espíritu. "La filosofía, decía, consiste en la igualdad de los humores del alma y la armonía de los movimientos del cuerpo." Plinio pretende que, además de la abstención de las carnes, que Pitágoras precomizó, por considerarlas como un alimento impuro, había escrito o dictado a sus discípulos un tratado sobre las virtudes curativas de las plantas. Otras aserciones más interesantes todavía, como las que contiene el *Timeo* de Platón, demuestran que poseía importantes conocimientos en medicina. Y estamos inducidos a pensar que Hipócrates, ese médico filosofo que vivía doscientos años después del sabio de Samos — es decir, en una época penetrada de las ideas pitagóricas —, se inspiró mucho, para establecer sus principios *naturalistas* de medicina, en las enseñanzas biológicas y hasta cosmológicas de Pitágoras.

FEDERICO MACÉ.

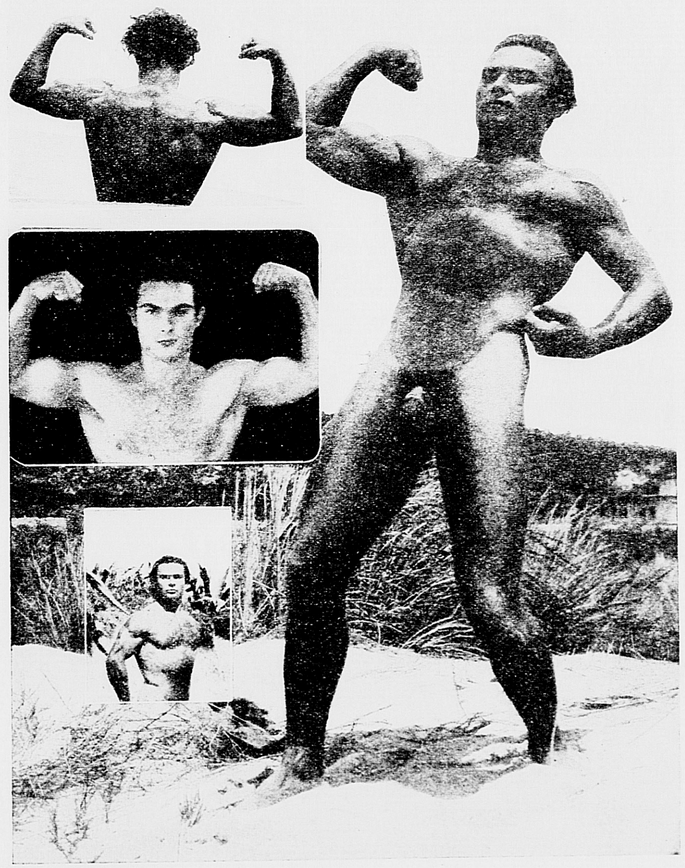
Milicianos antifascistas leyendo PENTALFA. - M. Alfajín (Bujaraloz)



La fuerza creadora y regeneradora de las doctrinas naturistas llega hasta el frente de batalla, ansia popular plasmada en realidades

(1) Este principio no se aplicaba, como es natural, a los hombres de una categoría moral elevada, que han practicado una vida austera. Por eso, Pitágoras se casó a los sesenta años con una de sus jóvenes adeptas y tuvo de ella dos hijos y una hija, considerando esta unión como la consagración de su obra. Estimaba la fusión de los principios masculino y femenino como uno de los misterios más trascendentales de la Naturaleza, viendo este enlace de un orden superior — del cual podían nacer seres escogidos — como el cumplimiento de un sagrado deber. — F. M.

La fuerza y la energía muscular que nos da el azúcar, el aceite y el almidón de las plantas. El compañero que honra al Vegetarismo, José Aguiló, vegetariano. (atleta). Cuatro años de régimen frofológico



¿Quién dice que no nutre el Vegetarismo? ¿Acaso los animales más sanos y más fuertes de la tierra comen carne? ¡No! Todos los más fuertes son vegetarianos

LA SABIDURÍA SEXUAL

Nuestro consocio naturista Joaquín Blanch, leyendo la "Soli" después de haber recibido PENTALFA. - Monic Alfajín (Bujaraloz)



Se queja de que haya poca agua para la higiene y muy pocos alimentos vegetarianos; de manera que el valor de los vegetarianos combatientes contra el fascismo, tiene doble mérito, porque tienen que luchar, también, contra el carnivorismo. En el frente tenemos centenares de naturistas

Gracias a una instrucción competente y a la iniciación en altos principios de sabiduría, la igualdad de los sexos había logrado, en el Instituto pitagórico, alcanzar su más armónica perfección. El matrimonio revestía en estas condiciones un sentido particular y sublime. Consistía, como lo escribe Ed. Schuré, "en la penetración de dos almas en el centro mismo de la Vida y de la Verdad", "en una comunión generosa en el seno de la Nauraleza". Pitágoras, desconfiado de la influencia moral de la mujer instintiva, había conseguido hacer de la mujer iniciada la digna compañera del filósofo.

Pitágoras condenó la licencia de las costumbres griegas y enseñó "que nada había más injusto ni que pudiera proporcionar mayores desgracias que el confundir las familias por el adulterio, ingeriendo extraños en ellas".

Respecto a las relaciones sexuales, cuando venían a consultarle sobre este delicado asunto, Pitágoras decía: "Alguna vez, durante la primavera y el otoño, raramente en el invierno, casi nunca en el verano". A sus discípulos del primer grado, enseñaba: "No cedáis a la voluptuosidad más que cuando consintáis en llegar a ser inferiores a vosotros mismos." Quería distinguir con esto, según parece, la unión carnal ordinaria de la autorizada a los iniciados, la cual se dignificaba, por decir así, con cierta elevación moral. Pues, éstos, al cumplir la ley natural de la generación, no obedecían, según nuestro entender, a un sentimiento personal y egoísta. Pitágoras consideraba, en efecto, la sensualidad como una desarmonía en la vida del adepto, y veía en el amor personal un gran obstáculo a la evolución del espíritu.

Un día, un discípulo preguntó a Pitágoras cuándo se le permitía acercarse a una mujer, y recibió esta irónica respuesta: "Cuando estés cansado de portarte bien."

A los llamados *iniciados* sólo les permitía cumplir el acto de generación unas pocas veces en la vida, juzgando que un hombre que posee una numerosa familia no puede prácticamente dedicarse a su propio desarrollo espiritual, ni cuidar la educación de todos sus hijos. Pensaba, en substancia, que rinde un testimonio más honorable a la Naturaleza una familia poco numerosa y *escogida*, que otra superior en número e inferior en calidad. Aconsejaba a los hombres abstenerse antes de los veinticinco años de edad y después de los cuarenta. Las mujeres un poco más temprano (1).

Milicianos antifascistas leyendo PENTALFA. - M. Alfajín (Bujaraloz)



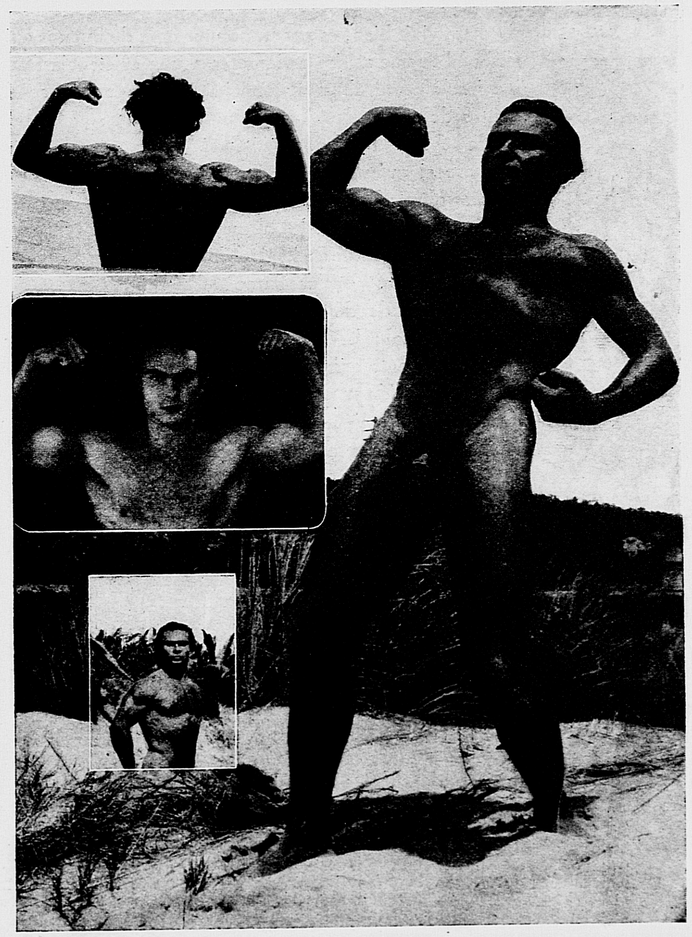
La fuerza creadora y regeneradora de las doctrinas naturistas llega hasta el frente de batalla, ansia popular plasmada en realidades

Pitágoras logró en algunos años, por la dulce magia de una filosofía clara y generosa — por la elocuencia de sus razones, también—, sacar muchos pueblos del estado de abyección o semisalvajismo en que vivían. Restablecida la paz en las naciones, la concordia en las familias, era la providencia de las ciudades por las cuales iba, "no para enseñar — decíase — sino para curar las almas".

Pitágoras enseñaba que la salud es una condición esencial de la filosofía, pues sin ella no hay serenidad completa de espíritu. "La filosofía, decía, consiste en la igualdad de los humores del alma y la armonía de los movimientos del cuerpo." Plinio pretende que, además de la abstención de las carnes, que Pitágoras preconizó, por considerarlas como un alimento, impuro, había escrito o dictado a sus discípulos un tratado sobre las virtudes curativas de las plantas. Otras aserciones más interesantes todavía, como las que contiene el *Timeo* de Platón, demuestran que poseía importantes conocimientos en medicina. Y estamos inducidos a pensar que Hipócrates, ese médico filósofo que vivía doscientos años después del sabio de Samos — es decir, en una época penetrada de las ideas pitagóricas—, se inspiró mucho, para establecer sus principios *naturalistas* de medicina, en las enseñanzas biológicas y hasta cosmológicas de Pitágoras.

FEDERICO MACÉ.

La fuerza y la energía muscular que nos da el azúcar, el aceite y el almidón de las plantas. El compañero que honra al Vegetarismo, José Aguiló, vegetariano. (atleta). Cuatro años de régimen frofológico



¿Quién dice que no nutre el Vegetarismo? ¿Acaso los animales más sanos y más fuertes de la tierra comen carne? ¡No! Todos los más fuertes son vegetarianos

(1) Este principio no se aplicaba, como es natural, a los hombres de una categoría moral elevada, que han practicado una vida austera. Por eso, Pitágoras se casó a los sesenta años con una de sus jóvenes adeptas y tuvo de ella dos hijos y una hija, considerando esta unión como la consagración de su obra. Estimaba la fusión de los principios masculino y femenino como uno de los misterios más trascendentales de la Naturaleza, viendo este enlace de un orden superior— del cual podían nacer seres escogidos— como el cumplimiento de un sagrado deber. - F. M.

El criterio sano, animado de buena fe, investiga mejor que la sabiduría astuta.
Sófocles

El Vegetarismo y los intelectuales

Lo bello se siente y no se difunde.
Collar

Para vivir bien, es necesario una serie de buenos cuidados. El hombre que aspira seriamente a una existencia feliz, debe inevitablemente observar un cierto orden en su conducta y dentro de este orden, las primeras virtudes que debe seguir son la sobriedad y el dominio de sí mismo.

Pero si quiere ser sobrio y esforzarse seriamente y con buena voluntad para llevar una buena vida, debe, antes que todo, privarse de toda alimentación animal (cadavérica). Pues, además de la excitación de las pasiones provocada por estos alimentos, su consumo es perentoriamente inmoral, porque depende de un acto contrario al sentimiento moral más elemental: LA MUERTE. He aquí por qué la privación de alimento animal debe ser considerada como el primer acto de una vida moral y fué ventajosamente descrita y practicada por los mejores representantes de toda la Humanidad, en el curso de la existencia conocida de toda la raza humana (1).

Conde León TOLSTOI

Aclaración: Además de la abstención de carnes, Tolstoi recomienda «sobriedad». Poco adelantará, en efecto, el vegetarista glotón.

Ser «sobrio» significa comer con hambre alimentos sanos y sencillos, aunque completos, bien combinados y lo menos posible desnaturalizados por la industria y la cocina.

La Ciencia de la Nutrición (Trofología) es el verdadero fundamento de la salud y la más importante (aunque la más descuidada) de todas las ciencias.

---

(1) Buda, Laot-sé, Pitágoras, Epicteto, Diógenes, Platón, San Agustín, Leibnitz, Newton, Cuvier, Flourens, Wagner, Voltaire, Tolstoi, Benjamín Franklin, Wáshington, Edison, Macterlink, Bernard Shaw, fueron o son vegetarianos, porque el Vegetarismo favorece a los trabajos del intelecto y del espíritu.

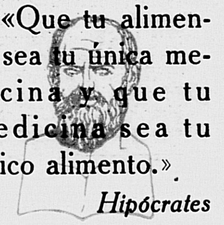
Adquiera la cuarta edición de

Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla

Al precio de propaganda de 0'75 ejemplar

Pídalo en todos los quioscos o bien en

PELAYO, 12, pral., 2.ª -- BARCELONA



«Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.»
Hipócrates



La verdad es que somos hermanos de la tierra, de los árboles, de las aguas y de las estrellas
Rafael Barrett

El criterio sano, animado de buena fe, investiga mejor que la sabiduría astuta.
Sófocles

El Vegetarismo y los intelectuales

Lo bello se siente y no se difunde.
Collar

Para vivir bien, es necesario una serie de buenos cuidados. El hombre que aspira seriamente a una existencia feliz, debe inevitablemente observar un cierto orden en su conducta y dentro de este orden, las primeras virtudes que debe seguir son la sobriedad y el dominio de sí mismo.

Pero si quiere ser sobrio y esforzarse seriamente y con buena voluntad para llevar una buena vida, debe, antes que todo, privarse de toda alimentación animal (cadavérica). Pues, además de la excitación de las pasiones provocada por estos alimentos, su consumo es perentoriamente inmoral, porque depende de un acto contrario al sentimiento moral más elemental: LA MUERTE. He aquí por qué la privación de alimento animal debe ser considerada como el primer acto de una vida moral y fué ventajosamente descrita y practicada por los mejores representantes de toda la Humanidad, en el curso de la existencia conocida de toda la raza humana (1).

Conde León TOLSTOI

Aclaración: Además de la abstención de carnes, Tolstoi recomienda «sobriedad». Poco adelantará, en efecto, el vegetarista glotón.

Ser «sobrio» significa comer con hambre alimentos sanos y sencillos, aunque completos, bien combinados y lo menos posible desnaturalizados por la industria y la cocina.

La Ciencia de la Nutrición (Trofología) es el verdadero fundamento de la salud y la más importante (aunque la más descuidada) de todas las ciencias.

(1) Buda, Laot-sé, Pitágoras, Epicteto, Diógenes, Platón, San Agustín, Leibnitz, Newton, Cuvier, Flourens, Wagner, Voltaire, Tolstoi, Benjamín Franklin, Wáshington, Edison, Macterlink, Bernard Shaw, fueron o son vegetarianos, porque el Vegetarismo favorece a los trabajos del intelecto y del espíritu.

Adquiera la cuarta edición de
Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla
Al precio de propaganda de 0'75 ejemplar
PALAU, 12, pral. 2.ª - BARCELONA

«Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento.»
Hipócrates



La verdad es que somos hermanos de la tierra, de los árboles, de las aguas y de las estrellas
Rafael Barrett

TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

ALIMENTOS TOXICOS QUE DEBEN ELIMINARSE PARA SEGUIR UNA ALIMENTACION RACIONAL:

CARNES DE CERDO Y SUS DERIVADOS: Tocino, embutidos, lechón, jamón y salchichas.

Patología. Engendran la insuficiencia mitral, congestión del cerebro, la triquinosis, cirrosis al hígado, hemorroides, ciática, reumatismo, angina, gangrena, estreñimiento, gota, tuberculosis, arterioesclerosis, etc.

CARNES DE VACUNO, LANAR, AVES Y PESCADOS: *Patología.* Engendran las siguientes enfermedades: Artritismo nervioso, nefritis, estreñimiento, dispepsia trófica, ácido úrico y sangre sucia, etc.

DERIVADOS DE ANIMALES MUERTOS: Grasas, emulsiones, sangre, sebo, cerebro, gelatinas y huevos intraováricos.

Patología. Engendran las siguientes enfermedades: Males de la matriz y ovarios, uretritis, prostatitis, flujos, tuberculosis intestinal, dilataciones, etc.

DERIVADOS DE ANIMALES VIVOS: Leche, quesos, huevos y miel.

Patología. Enfermedades que engendran: El queso duro, seco y fermentado las mismas enfermedades, casi del cerdo. En los demás, su abuso, engendra: Estreñimiento, albuminuria, trastornos hepáticos, hemorroides, garganta, fiebres y dilataciones.

VEGETALES

ALIMENTOS PROHIBIDOS

LEGUMBRES SECAS: Habas, judías, altramuces, garbanzos, lentejas, arvejas (guisantes).

Patología. Engendran: La colitis, enterocolitis, nefritis, flatulencia, estreñimiento, ensuciamiento de la sangre y ácido úrico.

SUBSTANCIAS DERIVADAS DE VEGETALES, PROHIBIDOS: Alcohol de todas clases, tabacos, rapé, cocaína, morfina, éter, belladona, opio, láudano, quinina.

Patología. Engendran: Trastornos del cerebro, del corazón, neuromusculares y de la conciencia.

ESPECIAS PROHIBIDAS: Pimienta, canela, vainilla, nuez moscada, mostaza, pimiento picante y sal y vinagre.

Patología. Engendran: Mal de riñones e hígado, trastornos de las glándulas del paladar y alteraciones de los jugos del estómago y del páncreas.

También en la dieta racional quedan prohibidos el chocolate, el té, el café, el «mate», el azúcar refinado blanco, el cacao y la crema

ALIMENTOS RECOMENDABLES

CEREALES (No se comen crudos): Arroz perlado, trigo perlado, harina de trigo, harina de maíz, centeno, cebada perlada, avena perlada, gofio de trigo o de maíz, «polenta» de trigo o de maiz. Todos estos farináceos energéticos deben estar bien dextrinizados (cocidos) para digerirse bien y combinarse con frutas frescas crudas o bien con ensaladas tiernas.

Curativas

LEGUMBRES-FRUTAS: Tomates, berenjenas, pimientos morrones.

RAÍCES O BULBOS: Cebollas, ajos, zanahorias, apios, puerros, remolachas, hinojos, nabos, rabanitos, colinabos, salsifís, chirivías, achicoria y ñámeras.

RAÍCES FARINÁCEAS (No se comen crudas): Patatas, boniatos, batatas, aipín.

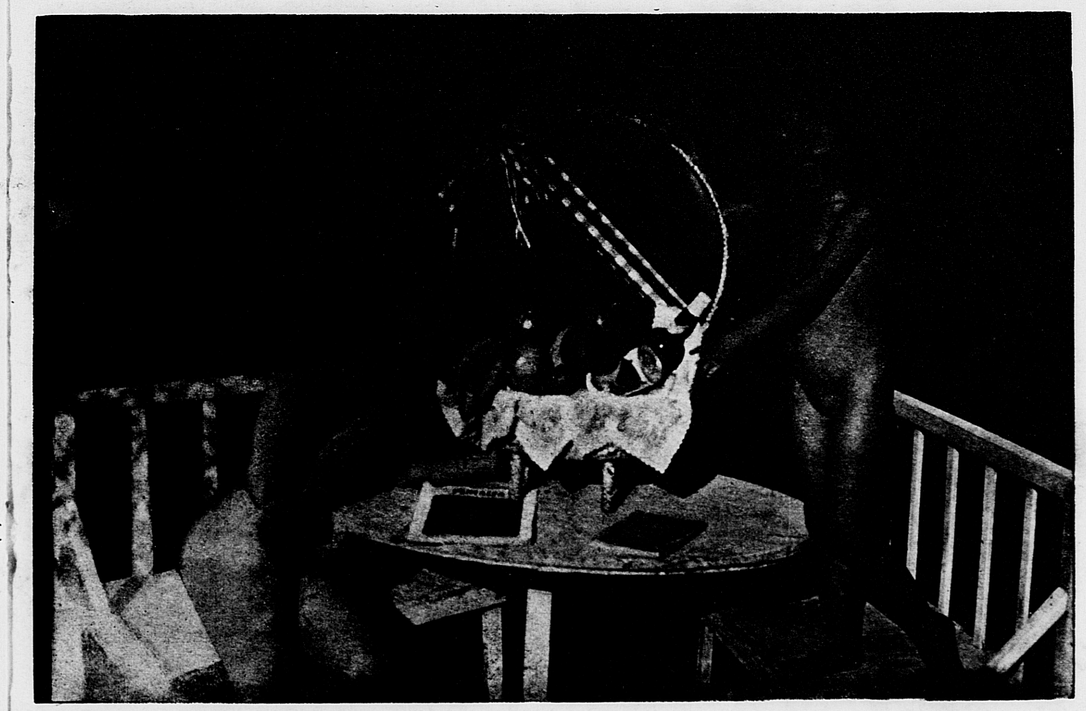
VERDURAS DE HOJAS (Las tiernas se comen crudas y las demás, cocidas): Coles, acelgas, lechugas, escarolas, col lombarda, borrajas, acederas, hojas de achicorias, hojas de hinojos, espinacas, mastuerzos, hojas de rábanos, de remolacha, de nabos, de ajos, cebollas y puerros verdes, así como las hojas tiernas de la coliflor, del bróculi, del «borde» y del cardo. Muy recomendables.

FLORES DE HORTALIZAS: Alcachofas, coliflor, bróculi, espárragos, colecitas de Bru-

¡FELICIDAD MATERNAL!



El Desnudismo colectivo es casto y nada hay más biológico que exponer los cuerpos desnudos al sol y a la luz... ¿qué importa que estemos enfermos y deformes si con la libertad corporal se consigue la Sulud, la línea y la Belleza?



El derecho a la manzana... todos debiéramos comer manzanas... por lo menos una cada día..., jóvenes naturistas cogen manzanas en el huerto de su casita que mira al mar... para ofrecérnoslas a nosotros amablemente como el sol nos ofrece su luz sin egoísmos...

TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

ALIMENTOS TOXICOS QUE DEBEN ELIMINARSE PARA SEGUIR UNA ALIMENTACION RACIONAL:

CARNES DE CERDO Y SUS DERIVADOS: Tocino, embutidos, lechón, jamón y salchichas.

Patología. Engendran la insuficiencia mitral, congestión del cerebro, la triquinesis, cirrosis al hígado, hemorroides, ciática, reumatismo, angina, gangrena, estreñimiento, gota, tuberculosis, arterioesclerosis, etc.

CARNES DE VACUNO, LANAR, AVES Y PESCADOS: *Patología.* Engendran las siguientes enfermedades: Artritismo nervioso, nefritis, estreñimiento, dispepsia trófica, ácido úrico y sangre sucia, etc.

DERIVADOS DE ANIMALES MUERTOS: Grasas, emulsiones, sangre, sebo, cerebro, gelatinas y huevos intraováricos.

Patología. Engendran las siguientes enfermedades: Males de la matriz y ovarios, uretritis, prostatitis, flujos, tuberculosis intestinal, dilataciones, etc.

DERIVADOS DE ANIMALES VIVOS: Leche, quesos, huevos y miel.

Patología. Enfermedades que engendran: El queso duro, seco y fermentado las mismas enfermedades, casi del cerdo. En los demás, su abuso, engendra: Estreñimiento, albuminuria, trastornos hepáticos, hemorroides, garganta, fiebres y dilataciones.

VEGETALES

ALIMENTOS PROHIBIDOS

LEGUMBRES SECAS: Habas, judías, altramuces, garbanzos, lentejas, arvejas (guisantes).

Patología. Engendran: La colitis, enterocolitis, nefritis, flatulencia, estreñimiento, ensuciamiento de la sangre y ácido úrico.

SUBSTANCIAS DERIVADAS DE VEGETALES, PROHIBIDOS: Alcohol de todas clases, tabacos, rapé, cocaína, morfina, éter, belladona, opio, láudano, quinina.

Patología. Engendran: Trastornos del cerebro, del corazón, neuromusculares y de la conciencia.

ESPECIAS PROHIBIDAS: Pimienta, canela, vainilla, nuez moscada, mostaza, pimiento picante y sal y vinagre.

Patología. Engendran: Mal de riñones e hígado, trastornos de las glándulas del paladar y alteraciones de los jugos del estómago y del páncreas.

También en la dieta racional quedan prohibidos el chocolate, el té, el café, el «mate», el azúcar refinado blanco, el cacao y la crema

ALIMENTOS RECOMENDABLES

CEREALES (No se comen crudos): Arroz perlado, trigo perlado, harina de trigo, harina de maíz, centeno, cebada perlada, avena perlada, gofio de trigo o de maíz, «polenta» de trigo o de maiz. Todos estos farináceos energéticos deben estar bien dextrinizados (cocidos) para digerirse bien y combinarse con frutas frescas crudas o bien con ensaladas tiernas.

Curativas

LEGUMBRES-FRUTAS: Tomates, berenjenas pimientos morrones.

RAÍCES O BULBOS: Cebollas, ajos, zanahorias, apios, puerros, remolachas, hinojos, nabos, rabanitos, colinabos, salsifís, chirivías, achicoria y ñameras.

RAÍCES FARINÁCEAS (No se comen crudas): Patatas, boniatos, batatas, aipín.

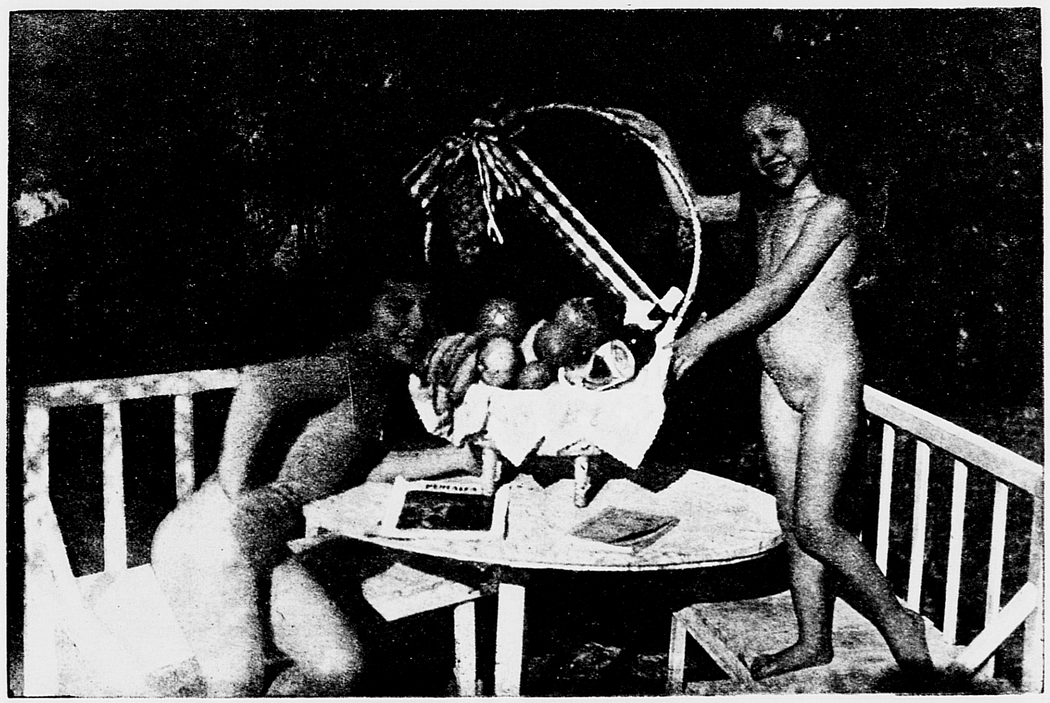
VERDURAS DE HOJAS (Las tiernas se comen crudas y las demás, cocidas): Coles, acelgas, lechugas, escarolas, col lombarda, borrajas, acederas, hojas de achicorias, hojas de hinojos, espinacas, mastuerzos, hojas de rábanos, de remolacha, de nabos, de ajos, cebollas y puerros verdes, así como las hojas tiernas de la coliflor, del bróculi, del «borde» y del cardo. Muy recomendables.

FLORES DE HORTALIZAS: Alcachofas, coliflor, bróculi, espárragos, colecitas de Bru-

¡FELICIDAD MATERNA!



El Desnudismo colectivo es casto y nada hay más biológico que exponer los cuerpos desnudos al sol y a la luz... ¿qué importa que estemos enfermos y deformes si con la libertad corporal se consigue la Sulud, la línea y la Belleza?



El derecho a la manzana... todos debiéramos comer manzanas... por lo menos una cada dia..., jóvenes naturistas cogen manzanas en el huerto de su casita que mira al mar... para ofrecérnoslas a nosotros amablemente como el sol nos ofrece su luz sin egoismos...

selas, flores de nabos, de rabanitos o de col, de calabaza larga (las flores de calabaza redonda son venenosas). Tolerables.

CUCURBITÁCEAS: Calabaza y pepinos.

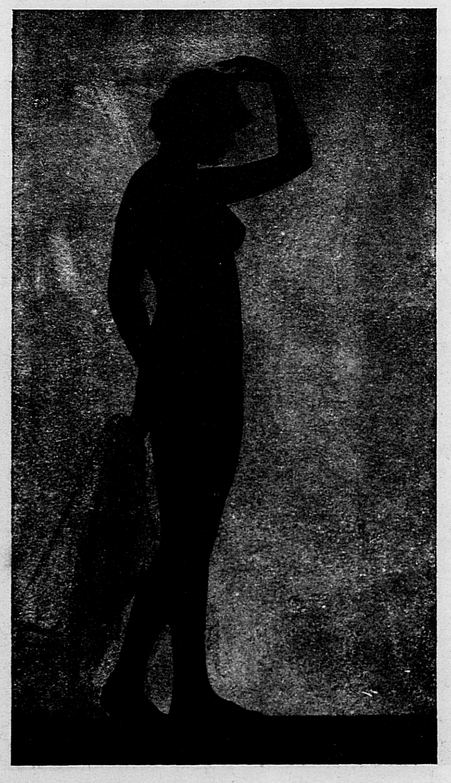
LEGUMBRES - FRUTAS TIERNAS TOLERABLES: Guisantes, judías tiernas (chanchas) en vainas, guisantes capuchinos, habitas tiernas, garbanzos tiernos y lentejas tiernas. (Sin pan.)

MEDICINALES Y SEMINUTRITIVAS

FRUTAS MEDICINALES: Zarzamoras, guindas, albaricoques, limones, naranjas ácidas,

---

ESTUDIO DE CUERPO DE MUJER



La nobleza de los brutos rinde pleitesía a la belleza, aparentemente frágil, pero imponente en la sencillez, de una muchacha desnudista...

uvas (blancas y negras), grosellas, pomelos, limas, peras, ciruelas, fresas, melocotones y cerezas.

ASTRINGENTES: Caquis, membrillos, granadas, nísperos, higos «chumbos» de tuna. (Sin pan.)

FRUTAS JUGOSAS DULCES (Pueden comerse con pan): Naranjas dulces, mandarinas dulces, melones maduros, sandías rojas, uvas dulces, albaricoques, peras, manzanas, higos frescos y dátiles frescos, ciruelas negras y blancas, claudias, moras de árbol (blancas), las rojas son ácidas.

FRUTAS EMINENTEMENTE LAXANTES: Peras maduras, tamarindos maduros, ciruelas maduras, melocotones maduros, naranjas o mandarinas maduras, manzanas maduras, cerezas maduras e higos maduros.

FEBRÍFUGAS: Limones, piñas, naranjas, mandarinas, uva ácida y pomelo (*grape fruit*).

DIURÉTICAS: Sandía, melón, cebolla cocida, tomate, naranjas, mandarinas y uva.

Nutritivas

FRUTAS DULCES DESECADAS: Dátiles, higos, ciruelas, orejones de melocotón, de albaricoque, de pera, de manzana y de membrillo.

JALEAS: De membrillo, de guayaba, de melocotón, de ciruela, de fresas.

FRUTAS OLEOSAS Y MUY NUTRITIVAS: Almendras, avellanas, cocos, piñones, nueces, cacahuetes, aceitunas, chufas, y coquitos del Brasil.

FARINÁCEAS: Castañas, plátanos, frutapan.

ACEITES: De olivas, de cacahuetes y almendras, manteca vegetal congelada, y horchatas.

Seminutritivas

ZUMOS SIN FERMENTAR: De manzanas, de uvas, de granadas, de grosellas y de limón.

CALDOS: Siempre de verduras, raíces y bulbos, nunca purés de legumbres ni farináceas. Han de estar exentos de substancias cadavéricas.

PROF. N. CAPO

ENFERMEDADES SECRETAS DE LA

MUJER



por GRETHA PARROW

Belleza e Higiene



Mujer es divinidad. A nadie le pertenece estar más sano y en más perfecto estado de salud física y espiritual como a la *Mujer*, porque ella es la madre del mundo.

Es misión de la mujer estar sana y ser amada, pero para cumplir esa misión es necesario saber vivir en salud y hacerse agradar, desterrar de su persona defectos o enfermedades deprimentes, conocer y practicar preceptos naturistas higiénicos, que al realzar su belleza, ennoblezcan la gracia y el encanto del sexo. Feminismo es salud.

Sobradamente es conocido el que una buena salud es belleza, es felicidad. En la mujer, el secreto de su felicidad radica precisamente en el buen funcionamiento de las glándulas internas y órganos genitales. Si no hay una Higiene Intima perfecta, vienen alteraciones en la salud, con perjuicio de la belleza y de la línea. La belleza en la mujer es flor frágil y efímera, si no tiene salud o si no se la atiende y se la cuida con verdadero cuidado y esmero, con una higiene perfecta y bien administrada alimentación naturista.



Todas las mujeres saben que su belleza es el arma poderosa para la conquista del otro sexo, pero esta armonía tan necesaria para cautivar y conservar el cariño conseguido ha de ser sólo con la finalidad de engendrar hijos sanos y la salud deja de existir prontamente si el cuerpo no goza de perfecta salud, que hace atractivas sus perfecciones. ¡Cuántas y cuántas mujeres recurren a toda suerte de secretos de tocador para disimular su salud alterada! Con ello sólo logran una ilusión fugaz, pues la realidad les hace ver lo que bajo una máscara de artificio hay de verdad, o sea un cutis alterado, falto de sanos y naturales colores, y pronto aparece la miseria fisiológica.



Para que la belleza del sexo sea un hecho, precisa que todas las partes del cuerpo estén sanas. Así únicamente adquirirá el cuerpo la lozanía necesaria, y el secreto de la felicidad y belleza, dejará de serlo, para aparecer la mujer hermosa y atractiva, a la que todos los hombres le rinden un culto fervoroso.

Los rostros más frescos y mejor cuidados, llegan a estar un día, vulnerados, porque en ellos se reflejan incidentes de la vida que hubiesen podido evitarse con el uso adecuado del preventivo científico que está estrictamente conforme con la mejor y más exigente Higiene Moderna, y este poderoso y único preventivo ¡es el CRUDIVORISMO!



La Higiene posee hoy en día innumerables secretos que sabiamente aplicados aseguran en la medida de lo posible, la conservación de la estética propia del bello sexo. La perfección de la forma y de la línea hasta hace poco en constante peligro de perderse, puede conservarse intacta mucho tiempo, gracias a la aplicación de los medios modernos de que hablamos en el librito: «Alimentación racional y crudívora».

selas, flores de nabos, de rabanitos o de col, de calabaza larga (las flores de calabaza redonda son venenosas). Tolerables.

CUCURBITÁCEAS: Calabaza y pepinos.

LEGUMBRES - FRUTAS TIERNAS TOLERABLES: Guisantes, judías tiernas (chanchas) en vainas, guisantes capuchinos, habitas tiernas, garbanzos tiernos y lentejas tiernas. (Sin pan.)

MEDICINALES Y SEMINUTRITIVAS

FRUTAS MEDICINALES: Zarzamoras, guindas, albaricoques, limones, naranjas ácidas,

ESTUDIO DE CUERPO DE MUJER



La nobleza de los brutos rinde pleitesía a la belleza, aparentemente frágil, pero imponente en la sencillez, de una muchacha desnudista...

uvas (blancas y negras), grosellas, pomelos, limas, peras, ciruelas, fresas, melocotones y cerezas.

ASTRINGENTES: Caquis, membrillos, granadas, nísperos, higos «chumbos» de tuna. (Sin pan.)

FRUTAS JUGOSAS DULCES (Pueden comerse con pan): Naranjas dulces, mandarinas dulces, melones maduros, sandías rojas, uvas dulces, albaricoques, peras, manzanas, higos frescos y dátiles frescos, ciruelas negras y blancas, claudias, moras de árbol (blancas), las rojas son ácidas.

FRUTAS EMINENTEMENTE LAXANTES: Peras maduras, tamarindos maduros, ciruelas maduras, melocotones maduros, naranjas o mandarinas maduras, manzanas maduras, cerezas maduras e higos maduros.

FEBRÍFUGAS: Limones, piñas, naranjas, mandarinas, uva ácida y pomelo (*grape fruit*).

DIURÉTICAS: Sandía, melón, cebolla cocida, tomate, naranjas, mandarinas y uva.

Nutritivas

FRUTAS DULCES DESECADAS: Dátiles, higos, ciruelas, orejones de melocotón, de albaricoque, de pera, de manzana y de membrillo.

JALEAS: De membrillo, de guayaba, de melocotón, de ciruela, de fresas.

FRUTAS OLEOSAS Y MUY NUTRITIVAS: Almendras, avellanas, cocos, piñones, nueces, cacahuetes, aceitunas, chufas, y coquitos del Brasil.

FARINÁCEAS: Castañas, plátanos, frutapan.

ACEITES: De olivas, de cacahuetes y almendras, manteca vegetal congelada, y horchatas.

Seminutritivas

ZUMOS SIN FERMENTAR: De manzanas, de uvas, de granadas, de grosellas y de limón.

CALDOS: Siempre de verduras, raíces y bulbos, nunca purés de legumbres ni farináceas. Han de estar exentos de substancias cadavéricas.

PROF. N. CAPO

ENFERMEDADES SECRETAS DE LA MUJER

por GRETHA PARROW



Belleza e Higiene



Mujer es divinidad. A nadie le pertenece estar más sano y en más perfecto estado de salud física y espiritual como a la *Mujer*, porque ella es la madre del mundo.

Es misión de la mujer estar sana y ser amada, pero para cumplir esa misión es necesario saber vivir en salud y hacerse agradar, desterrar de su persona defectos o enfermedades deprimentes, conocer y practicar preceptos naturistas higiénicos, que al realzar su belleza, ennoblezcan la gracia y el encanto del sexo. Feminismo es salud.

Sobradamente es conocido el que una buena salud es belleza, es felicidad. En la mujer, el secreto de su felicidad radica precisamente en el buen funcionamiento de las glándulas internas y órganos genitales. Si no hay una Higiene Intima perfecta, vienen alteraciones en la salud, con perjuicio de la belleza y de la línea. La belleza en la mujer es flor frágil y efímera, si no tiene salud o si no se la atiende y se la cuida con verdadero cuidado y esmero, con una higiene perfecta y bien administrada alimentación naturista.



Todas las mujeres saben que su belleza es el arma poderosa para la conquista del otro sexo, pero esta armonía tan necesaria para cautivar y conservar el cariño conseguido ha de ser sólo con la finalidad de engendrar hijos sanos y la salud deja de existir prontamente si el cuerpo no goza de perfecta salud, que hace atractivas sus perfecciones. ¡Cuántas y cuántas mujeres recurren a toda suerte de secretos de tocador para disimular su salud alterada! Con ello sólo logran una ilusión fugaz, pues la realidad les hace ver lo que bajo una máscara de artificio hay de verdad, o sea un cutis alterado, falto de sanos y naturales colores, y pronto aparece la miseria fisiológica.



Para que la belleza del sexo sea un hecho, precisa que todas las partes del cuerpo estén sanas. Así únicamente adquirirá el cuerpo la lozanía necesaria, y el secreto de la felicidad y belleza, dejará de serlo, para aparecer la mujer hermosa y atractiva, a la que todos los hombres le rinden un culto fervoroso.

Los rostros más frescos y mejor cuidados llegan a estar un día, vulnerados, porque en ellos se reflejan incidentes de la vida que hubiesen podido evitarse con el uso adecuado del preventivo científico que está estrictamente conforme con la mejor y más exigente Higiene Moderna, y este poderoso y único preventivo ¡es el CRUDIVORISMO!



La Higiene posee hoy en día innumerables secretos que sabiamente aplicados aseguran en la medida de lo posible, la conservación de la estética propia del bello sexo. La perfección de la forma y de la línea hasta hace poco en constante peligro de perderse, puede conservarse intacta mucho tiempo, gracias a la aplicación de los medios modernos de que hablamos en el librito: «Alimentación racional y crudívora».

Las señoras deben leer este libro con la mayor atención, ya que a ellas va dirigido y ellas son las que primero han de recoger las ventajas de nuestros estudios.

Su salud, su pureza de sangre y su vida, sí, dependen de la atención que pongan en la lectura de las siguientes páginas.



Enfermedades de los órganos genitales de la mujer

VULVITIS. — Las partes genitales de la mujer, que forman numerosos repliegues, son infectadas frecuentemente por la vecindad del conducto de la uretra, de la vagina y del ano. La vulvitis es una enfermedad muy frecuente en las jóvenes, hasta en las niñas, resultado de la suciedad de la sangre y de la falta de lavados y del deplorable desconocimiento de la higiene por causa de un pudor mal entendido y que tantos males ocasiona. Provoca flujo purulento, algunas veces abundantes. Da mal olor y especialmente cuando se suda o en verano, picor, males de cabeza, mareos, etc. Se cura por el frugivorismo. Una dieta exclusivamente de frutas jugosas durante quince días es la cura más radical. Conviene tomar 15 limones en ayunas, en forma de zumo.



BARTOLINITIS. — Complicación infecciosa de vulvitis. Es la inflamación de la glándula de Bartolino, que se asienta en cada uno de los grandes labios. Esta glándula comunica con la vagina por un conducto estrecho. Es suficiente que en el curso de una vulvitis o de una blenorragia penetren microbios en la glándula por su conducto excretor, para que se inflame (como que ya hay causa en la masa plasmática de la sangre) y toda la glándula entre en supuración. Nos encontramos entonces en presencia de un absceso del gran labio. Es una afección bastante frecuente. Pus espeso, amarillento y fétido Es preciso y urgente mantener una antisepsia y una limpieza minuciosa de los órganos vulvares, aplicándose un lavado de zumo de limón diariamente durante diez días, con un descanso de cinco, para continuar otro período de diez días. No consulte al médico. ¡Sola se puede curar! ¡Haga régimen frugívoro!



HERPES DE LOS ORGANOS GENITALES. — La vulva es una de las regiones en que el herpe se desarrolla más fácilmente. Ocupa indiferentemente las caras internas y externas de los grandes y de los pequeños labios, algunas veces la horquilla. Partiendo de este punto, puede extenderse hacia las inmediaciones del ano, invadir la vagina y el cuello uterino. Enfermedad molesta, dolorosa, sucia y contagiosa, que debe ser combatida vigorosamente. Aplíquese al acostarse cada día una compresa de zumo de limón. Abstenerse en absoluto del coito. No consulte su médico. Comer exclusivamente frutas.



ULCERA FADEGENICA. — Es la úlcera que se desarrolla en la horquilla después de un período de tumefacción Esta ulceración gana más en profundidad que en superficie y concluye por provocar una fístula rerrible que comunica con el recto. En otros casos el conducto de la uretra es destruído y se forma una fístula urinaria. Una limpieza minuciosa de la úlcera, que se logra con limón y la dieta frugívora y baño de sol directo y con lupa, es lo más rápido y eficaz. No consultar su médico.



QUISTES DE LA VULVA. — Los quistes de la vulva son debidos al acúmulo de los productos segregados por la bolsa que constituyen las glándulas de la vagina y de la vulva sobre los grandes y pequeños labios por las morbosidades de la sangre. El principio de estos quistes es insidioso; se manifiesta por un desarrollo progresivo que concluye por constituir un obstáculo para la marcha y las relaciones sexuales. No es posible ningún tratamiento anodino. La enferma debe tener grandes cuidados de limpieza. para evitar que el quiste se inflame y dé origen a la no supuración (conviene que supure porque así se cura y se limpia), para lo que está indicado el uso de limón puro específico en forma de pequeños lavados fáciles de penetrar. Debe tratarse también con baños de vapor para reblandecer la glándula.



VAGINITIS AGUDA. — La inflamación de la vagina o vaginitis es una afección frecuente, sobre todo en la edad sexual, pero que se observa también en las mujeres de edad avanzada y inflamación debida a la degeneración de la sangre y al desarrollo de un microbio, puede venir del exterior o del útero. Entre las infeccions procedentes del exterior, se ha de conceder el primer puesto a la blenorragia de las mujeres adultas y hasta a la de las niñas pequeñas o de las vírgenes. En éstas el contagio se efectúa por el contacto de ropas contaminadas con el pus, si se tiene aún la sangre sucia; se han observado epidemias en ciertas familias. Al lado de esta infección hemos de colocar la inflamación debida a la falta de cuidados higiénicos en las mujeres de edad. Toda vaginitis descuidada pasa al estado crónico y puede determinar el descenso del órgano. Provocan flujos abundantes y fétidos. Para estos casos está indicadísimo el baño de sol y tomar zumo de limón y comidas de naranjas, que lo resuelve rápidamente. En los casos crónicos debe tratarse por más tiempo en períodos de un vaso de zumo de limón al tiempo de acostarse cada día durante diez días, cinco días de descanso y continuar en igual forma, hasta lograr su curación. Conviene también la gimnasia respiratoria.



LEUCORREA. — La leucorrea es un síntoma de metritis. Está constituída por un derrame de pérdidas blancas que salen de un modo continuo o con intermitencias, procedente de los ovarios y de la sangre. Muy a menudo están constituídas por la inflamación de la mucosa uterina. bajo la influencia de linfa y microbios. El flujo blanco deja una mancha diversamente coloreada y almidona las ropas. La mujer que no ponga el máximo cuidado en evitar la leucorrea, le invadirá la anemia, en perjuicio de sus encantos y de su salud. El régimen trofoterápico, por su poderoso poder antiséptico, hace que en la mayoría de los casos dos semanas sean suficientes para una profilaxis completa. ¡Pero hay que hacer vida naturista!



BLENORRAGIA EN LA MUJER. — Las causas de la blenorragia en la mujer son el contacto del pus gonocócico con la mucosa de la vagina. La infección que origina determina inmediatamente infecciones locales, de las que las más frecuentes son las metritis del cuello. por contacto directo del pus. Una vez declarada la metritis, el pus se derrama en la vagina por el hocico de tenca, se acumula en el fondo del saco y produce la vaginitis. En estos casos está indicadísimo el lavado de zumo de limón con algodón, cada día, durante cinco días, pasados éstos, darse una irrigación de agua hervida con tomillo o cebolla caliente y continuar el tratamiento de frutas (y nada más) y los baños de sol en la misma forma hasta su completa desaparición.



ULCERACIONES DEL CUELLO DE LA MATRIZ. — Son consecuencia de la endometritis, es decir, de la inflamación interna uterina. En general, estas erosiones son debidas al paso de los líquidos patológicos. Se las ve. sobre todo, en las mujeres que presentan metritis. Se ha de admitir también la acción de los choques repetidos sobre el cuello de la matriz. El tratamiento debe dirigirse, especialmente, a la causa que ha producido las ulceraciones. Localmente, y en su propia alcoba, sin la dirección de ningún médico, se hace necesaria la aplicación de los limones, uno o dos por día, durante cinco días, dos días de descanso, y continuar en esta forma por espacio de algún tiempo. Al primer día de descanso, por la mañana, debe darse una irrigación de agua hervida caliente, con cebolla y miel. Baño de sol y dieta de frutas (fresas y naranjas) y pan dextrín.

Las señoras deben leer este libro con la mayor atención, ya que a ellas va dirigido y ellas son las que primero han de recoger las ventajas de nuestros estudios.

Su salad, su pureza de sangre y su vida, sí, dependen de la atención que pongan en la lectura de las siguientes páginas.



Enfermedades de los órganos genitales de la mujer

VULVITIS. — Las partes genitales de la mujer, que forman numerosos repliegues, son infectadas frecuentemente por la vecindad del conducto de la uretra, de la vagina y del ano. La vulvitis es una enfermedad muy frecuente en las jóvenes, hasta en las niñas, resultado de la suciedad de la sangre y de la falta de lavados y del deplorable desconocimiento de la higiene por causa de un pudor mal entendido y que tantos males ocasiona. Provoca flujo purulento, algunas veces abundantes. Da mal olor y especialmente cuando se suda o en verano, picor, males de cabeza, mareos, etc. Se cura por el frugivorismo. Una dieta exclusivamente de frutas jugosas durante quince días es la cura más radical. Conviene tomar 15 limones en ayunas, en forma de zumo.



BARTOLINITIS. — Complicación infecciosa de vulvitis. Es la inflamación de la glándula de Bartolino, que se asienta en cada uno de los grandes labios. Esta glándula comunica con la vagina por un conducto estrecho. Es suficiente que en el curso de una vulvitis o de una blenorragia penetren microbios en la glándula por su conducto excretor, para que se inflame (como que ya hay causa en la masa plasmática de la sangre) y toda la glándula entre en supuración. Nos encontramos entonces en presencia de un absceso del gran labio. Es una afección bastante frecuente. Pus espeso, amarillento y fétido Es preciso y urgente mantener una antisepsia y una limpieza minuciosa de los órganos vulvares, aplicándose un lavado de zumo de limón diariamente durante diez días, con un descanso de cinco, para continuar otro período de diez días. No consulte al médico. ¡Sola se puede curar! ¡Haga régimen frugívoro!



HERPES DE LOS ORGANOS GENITALES. — La vulva es una de las regiones en que el herpe se desarrolla más fácilmente. Ocupa indiferentemente las caras internas y externas de los grandes y de los pequeños labios, algunas veces la horquilla. Partiendo de este punto, puede extenderse hacia las inmediaciones del ano, invadir la vagina y el cuello uterino. Enfermedad molesta, dolorosa, sucia y contagiosa, que debe ser combatida vigorosamente. Aplíquese al acostarse cada día una compresa de zumo de limón. Abstenerse en absoluto del coito. No consulte su médico. Comer exclusivamente frutas.



ULCERA FADEGENICA. — Es la úlcera que se desarrolla en la horquilla después de un período de tumefacción Esta ulceración gana más en profundidad que en superficie y concluye por provocar una fístula rerrible que comunica con el recto. En otros casos el conducto de la uretra es destruído y se forma una fístula urinaria. Una limpieza minuciosa de la úlcera, que se logra con limón y la dieta frugívora y baño de sol directo y con lupa, es lo más rápido y eficaz. No consultar su médico.



QUISTES DE LA VULVA. — Los quistes de la vulva son debidos al acúmulo de los productos segregados por la bolsa que constituyen las glándulas de la vagina y de la vulva sobre los grandes y pequeños labios por las morbosidades de la sangre. El principio de estos quistes es insidioso; se manifiesta por un desarrollo progresivo que concluye por constituir un obstáculo para la marcha y las relaciones sexuales. No es posible ningún tratamiento anodino. La enferma debe tener grandes cuidados de limpieza, para evitar que el quiste se inflame y dé origen a la no supuración (conviene que supure porque así se cura y se limpia), para lo que está indicado el uso de limón puro específico en forma de pequeños lavados fáciles de penetrar. Debe tratarse también con baños de vapor para reblandecer la glándula.



VAGINITIS AGUDA. — La inflamación de la vagina o vaginitis es una afección frecuente, sobre todo en la edad sexual, pero que se observa también en las mujeres de edad avanzada y inflamación debida a la degeneración de la sangre y al desarrollo de un microbio, puede venir del exterior o del útero. Entre las infecciones procedentes del exterior, se ha de conceder el primer puesto a la blenorragia de las mujeres adultas y hasta a la de las niñas pequeñas o de las vírgenes. En éstas el contagio se efectúa por el contacto de ropas contaminadas con el pus, si se tiene aún la sangre sucia; se han observado epidemias en ciertas familias. Al lado de esta infección hemos de colocar la inflamación debida a la falta de cuidados higiénicos en las mujeres de edad. Toda vaginitis descuidada pasa al estado crónico y puede determinar el descenso del órgano. Provocan flujos abundantes y fétidos. Para estos casos está indicadísimo el baño de sol y tomar zumo de limón y comidas de naranjas, que lo resuelve rápidamente. En los casos crónicos debe tratarse por más tiempo en períodos de un vaso de zumo de limón al tiempo de acostarse cada día durante diez días, cinco días de descanso y continuar en igual forma, hasta lograr su curación. Conviene también la gimnasia respiratoria.



LEUCORREA. — La leucorrea es un síntoma de metritis. Está constituída por un derrame de pérdidas blancas que salen de un modo continuo o con intermitencias, procedente de los ovarios y de la sangre. Muy a menudo están constituídas por la inflamación de la mucosa uterina, bajo la influencia de linfa y microbios. El flujo blanco deja una mancha diversamente coloreada y almidona las ropas. La mujer que no ponga el máximo cuidado en evitar la leucorrea, le invadirá la anemia, en perjuicio de sus encantos y de su salud. El régimen trofoterápico, por su poderoso poder antiséptico, hace que en la mayoría de los casos dos semanas sean suficientes para una profilaxis completa. ¡Pero hay que hacer vida naturista!



BLENORRAGIA EN LA MUJER. — Las causas de la blenorragia en la mujer son el contacto del pus gonocócico con la mucosa de la vagina. La infección que origina determina inmediatamente infecciones locales, de las que las más frecuentes son las metritis del cuello. por contacto directo del pus. Una vez declarada la metritis, el pus se derrama en la vagina por el hocico de tenca, se acumula en el fondo del saco y produce la vaginitis. En estos casos está indicadísimo el lavado de zumo de limón con algodón, cada día, durante cinco días, pasados éstos, darse una irrigación de agua hervida con tomillo o cebolla caliente y continuar el tratamiento de frutas (y nada más) y los baños de sol en la misma forma hasta su completa desaparición.



ULCERACIONES DEL CUELLO DE LA MATRIZ. — Son consecuencia de la endometritis, es decir, de la inflamación interna uterina. En general, estas erosiones son debidas al paso de los líquidos patológicos. Se las ve, sobre todo, en las mujeres que presentan metritis. Se ha de admitir también la acción de los choques repetidos sobre el cuello de la matriz. El tratamiento debe dirigirse, especialmente, a la causa que ha producido las ulceraciones. Localmente, y en su propia alcoba, sin la dirección de ningún médico, se hace necesaria la aplicación de los limones, uno o dos por día, durante cinco días, dos días de descanso, y continuar en esta forma por espacio de algún tiempo. Al primer día de descanso, por la mañana, debe darse una irrigación de agua hervida caliente, con cebolla y miel. Baño de sol y dieta de frutas (fresas y naranjas) y pan dextrín.



Todo vegetariano convencido se alegra de su sensibilidad natural en los alimentos, la cual marca el retorno del instinto natural y le facilita el camino de la regeneración

Juan Esteve Dulín



METRITIS. — Consiste en la inflamación de la mucosa y del músculo uterino. Cuando esta infección recae sobre el cuello uterino, las glándulas se inflaman y aparecen vegetaciones. Gran número de glándulas segregan abundantemente, otras se enquistan y forman un conglomerado de pequeñas bolas redondas y duras, situadas en el hocico de tenca. A cada uno de las glándulas se agrega moco. El cuello del útero está obliterado por un tapón de moco espeso o menos turbio. Este aspecto denota siempre una infección por el microbio de la blenorragia. En las mujeres que han tenido muchos hijos, la mucosa es roja, de superficie aframbuesada y el cuello ancho ulcerado. Los signos cardinales de la metritis son: el dolor, la leucorrea o flujo blanco, los trastornos de la menstruación. El dolor no suele ser muy intenso. El flujo de pérdidas blancas está constituído por un moco espeso blanco amarillento. Estas secreciones son casi continuas, salen en ocasión de los movimientos o de los esfuerzos, y son, por tanto, intermitentes. Se diferencian en esto de las secreciones vaginales que fluyen de una manera ininterrumpida. Los trastornos menstruales son variables en el curso de las metritis. Un tratamiento continuado y conscientemente naturista produce curaciones insospechadas. Los álcalis de las frutas luchan, sobre todo, contra la causa de la infección y de la inflamación de la matriz, destruyendo la sangre sucia y los microbios, única manera de tener verdadero éxito.

Advertencias importantes

No deben usar el limón.

1. Las mujeres durante la menstruación.
2. Las señoras casadas que deseen tener sucesión. Siendo como se sabe el limón puro y fresco un poderoso eficaz antiséptico y un bactericida enérgico, impide, al usarlo inmediatamente antes o después del coito, que sobrevivan a su contacto, los «zoospermos» *fecundantes*, hasta el punto de ser totalmente imposible el embarazo con el uso previo de mucho limón en la vagina.

Debemos hacer esta advertencia por cuanto nuestro propósito es proporcionar a la mujer un medio de evitar el contagio de enfermedades sexuales y, por consecuencia, su propagación, no para que sea utilizado nuestro sistema para otros fines.

El empleo del limón no perjudica a la salud de la mujer

El uso y abuso continuado en la mujer, niña o adulta, del zumo de limón no puede perjudicar en el momento ni en lo futuro, máxime si se tienen en cuentan las advertencias y salvedades que hemos hecho, tales como la de comenzar a tomar por vía bucal el limón en zumo, que hará un efecto ultrarrápido en la desinfección de la sangre, y, la desinfectará inmediatamente si se ha tomado *suficiente cantidad*. Por otra parte, por vía externa, si se ha aplicado el zumo de limón gradualmente: medio limón en el lavado vaginal, por la mañana, y otro medio por la noche al acostarse, después ir aumentando hasta 5 a 10, cada día con agua tibia. Se le puede agregar a esta agua con limón: cebolla, «farigola», tomillo o miel, todo bien hervido, aplicando, el agua tibia con una cánula de las que venden especiales en cualquier farmacia o casa de productos higiénicos.

El limón no perjudica tampoco a las embarazadas, ni a las parturientas. Ni quita belleza ni afea el cutis; todo lo contrario, quita rápidamente las grasas superfluas, hace adelgazar (si no se comen harinas o grasas) y fluidifica la piel, perfeccionando la línea (1)

Definiciones

VULVITIS. s. f. Inflamación de una o de varias de las partes constitutivas de la vulva.

BARTOLINITIS. s. f. Inflamación de la

---

(1) Para este asunto, como igualmente para tener una cantidad variada suficiente para elegir a gusto platos de comidas científicas y racionales, recomendamos los siguientes libros: «Trofología Práctica y Trofoterapia»; «Cuando estés enfermo cúrate por el Crudivorismo»; «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla»; «El limón cura más de 170 enfermedades»; «El Postre y sus funestas consecuencias», del profesor Capo, y «Cocina Científica Racional», de Ramona Perera.



Todo vegetariano convencido se alegra de su sensibilidad natural en los alimentos, la cual marca el retorno del instinto natural y le facilita el camino de la regeneración

Juan Esteve Dulín



METRITIS. — Consiste en la inflamación de la mucosa y del músculo uterino. Cuando esta infección recae sobre el cuello uterino, las glán-glándulas se inflaman y aparecen vegetaciones. Gran número de glándulas segregan abundantemente, otras se enquistan y forman un conglomerado de pequeñas bolas redondas y duras, situadas en el hocico de tenca. A cada una de las glándulas se agrega moco. El cuello del útero está obliterado por un tapón de moco espeso o menos turbio. Este aspecto denota siempre una infección por el microbio de la blenorragia. En las mujeres que han tenido muchos hijos, la mucosa es roja, de superficie aframbuesada y el cuello ancho ulcerado. Los signos cardinales de la metritis son: el dolor, la leucorrea o flujo blanco, los trastornos de la menstruación. El dolor no suele ser muy intenso. El flujo de pérdidas blancas está constituído por un moco espeso blanco amarillento. Estas secreciones son casi continuas, salen en ocasión de los movimientos o de los esfuerzos, y son, por tanto, intermitentes. Se diferencian en esto de las secreciones vaginales que fluyen de una manera ininterrumpida. Los trastornos menstruales son variables en el curso de las metritis. Un tratamiento continuado y conscientemente naturista produce curaciones insospechadas. Los álcalis de las frutas luchan, sobre todo, contra la causa de la infección y de la inflamación de la matriz, destruyendo la sangre sucia y los microbios, única manera de tener verdadero éxito.

Advertencias importantes

No deben usar el limón.

1. — Las mujeres durante la menstruación.

2. — Las señoras casadas que deseen tener sucesión. Siendo como se sabe el limón puro y fresco un poderoso eficaz antiséptico y un bactericida enérgico, impide, al usarlo inmediatamente antes o después del coito, que sobrevivan a su contacto, los «zoospermos» *fecundantes*, hasta el punto de ser totalmente imposible el embarazo con el uso previo de mucho limón en la vagina.

Debemos hacer esta advertencia por cuanto nuestro propósito es proporcionar a la mujer un medio de evitar el contagio de enfermedades sexuales y, por consecuencia, su propagación, no para que sea utilizado nuestro sistema para otros fines.

El empleo del limón no perjudica a la salud de la mujer

El uso y abuso continuado en la mujer, niña o adulta, del zumo de limón no puede perjudicar en el momento ni en lo futuro, máxime si se tienen en cuentan las advertencias y salvedades que hemos hecho, tales como la de comenzar a tomar por vía bucal el limón en zumo, que hará un efecto ultrarrápido en la desinfección de la sangre, y, la desinfectará inmediatamente si se ha tomado *suficiente cantidad*. Por otra parte, por vía externa, si se ha aplicado el zumo de limón gradualmente: medio limón en el lavado vaginal, por la mañana, y otro medio por la noche al acostarse, después ir aumentando hasta 5 a 10, cada día con agua tibia. Se le puede agregar a esta agua con limón: cebolla, «farigola», tomillo o miel, todo bien hervido, aplicando, el agua tibia con una cánula de las que venden especiales en cualquier farmacia o casa de productos higiéricos.

El limón no perjudica tampoco a las embarazadas, ni a las parturientas. Ni quita belleza ni afea el cutis; todo lo contrario, quita rápidamente las grasas superfluas, hace adelgazar (si no se comen harinas o grasas) y fluidifica la piel, perfeccionando la línea (1)

Definiciones

VULVITIS s. f. Inflamación de una o de varias de las partes constitutivas de la vulva.

BARTOLINITIS, s. f. Inflamación de la

(1) Para este asunto, como igualmente para tener una cantidad variada suficiente para elegir a gusto platos de comidas científicas y racionales, recomendamos los siguientes libros: «Trofología Práctica y Trofoterapia»; «Cuando estés enfermo cúrate por el Crudivorismo»; «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla». (El limón cura más de 170 enfermedades); «El Postre y sus funestas consecuencias», del profesor Capo, y «Cocina Científica Racional», de Ramona Perera.

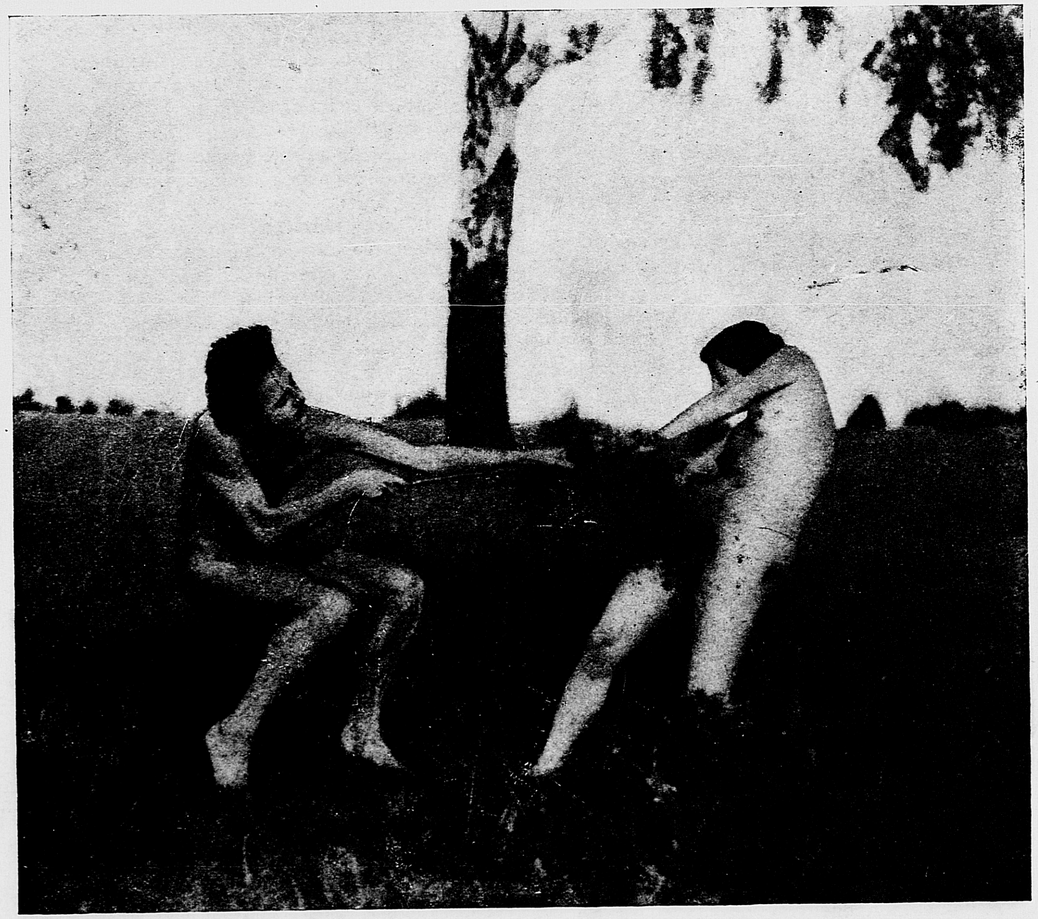
glándula de Bartolini, generalmente de origen blenorrágico.

VAGINITIS, s. f. Inflamación de la vagina.

LEUCORREA, s. f. Sin.: «flores» o «flores blancas». Flujo mucoso o mucopurulento de la vulva, debido a la exageración patológica de las secreciones normales del aparato genital de la mujer.

METRITIS, s. f. Inflamación del útero.

¡OJOS PECADORES, NO HAGÁIS IMPUROS LOS PENSAMIENTOS!



Comprendemos que los hombres carnívoros tienen sed de pasión sexual, de lujuria, pero nosotros sabemos perfectamente bien cuál es la causa de esa sed anormal. No la perdonamos. ¡La combatimos! La causa de esa excitación es la alimentación cárnea, el tabaco, el alcohol y mala educación. Para ser Nudista, antes hay que ser buen frugívoro y un verdadero filósofo y estoico

EL ESPIRITU DE LOS POR-NACER

(Continuación)

PUREZA DE MEZQUINDAD

Vosotros, futuros Dioses, vosotros que con sólo conoceros sabriais que *sois* Dios... ¿qué sois sino fetiches de plomo sobre pedestales caseros? Abrid pedestal y estatua. Por dentro, nada más que aire sofocante con que infláis vuestro *yo*.

Sería divertido esto... si no fuera tan ridículamente mezquino; si no fuese la mezquindad la tónica de vuestra vida. Fijáos, no Me refiero a vuestros vecinos, sino directamente a la pequeñez en *vosotros*.

Repasad vuestros días.

Examinad con cuidado el *móvil* de cada uno de vuestros actos. Pesad en una balanza todo vuestro egoísmo, todo lo que habéis hecho para agradar y exaltar a *vuestra personalidad*. Y pesad con toda *precisión vuestro* amor, todo lo que hicisteis por otros con *absoluto desinterés*. (Espero que encontraréis una balanza bastante sensible.)

Comparad ambos resultados.

Y decid luego si todavía podéis censurarMe por afirmar que toda vuestra vida parece despreciable.

* * *

¿Cómo os levantáis por las mañanas?

¿Perezosamente, obligados por la tienda, la oficina, el trabajo rutinario, que reclaman vuestra atención? O ¿con júbilo, porque veis en perspectiva algo agradable: una excursión, un partido, un obsequio, una ganancia especial o la visita de una persona que *os* agrada?

¿Habéis saludado el alba *alguna vez*, dichosos, pensando en las ocasiones que durante el día vais a tener para dedicarlas *a los demás?* ¿Disminuir penas, compartir alegrías, *ayudar* con todos los medios de que disponéis? No sólo con lo que *tenéis*, sino con todo lo que *sois*.

Así es como se levantarán todos *Mis* Hijos, llenos de la más pura alegría que da el olvido de sí mismo. Si vuestros móviles son otros, son mezquinos.

* * *

¿Por qué trabajáis?

¿Sólo por el pan diario de vuestra familia? ¿Por mantener o mejorar vuestro estado social? ¿Por adquirir un nombre o acaso fama?

¿O por mejorar las condiciones de vida de vuestros prójimos, aunque de ello no resulte provecho ni bombos en los periódicos ni agradecimiento de ninguna clase para vosotros?

El incentivo, ¿es un despreciable egoísmo o un altruísmo sin reservas?

* * *

¿Por qué tenéis familia? ¿Por qué os casasteis? ¿Sólo por el *deseo* de felicidad? ¿Por los placeres y comodidades que *pensabais obtener* por el matrimonio? Aun en el llamado amor ¿no pensabais *principalmente* en las ventajas que os pudiera aportar? No pretendáis que vuestro móvil fué el amor si en realidad fué el egoísmo, el amparo de vuestro ensimismado *yo* inferior.

Mis Hijos no se guiarán por pensamientos tan ruines. Sólo razones de *altruísmo* guiarán todos sus pasos. Y el resultado será: una feliciidad de que aun con la mayor tensión de vuestro cerebro no podríais tener idea.

* * *

¿Por qué coméis tres, cuatro, cinco veces al día?

¿Coméis para vivir y poder trabajar mejor? O ¿trabajáis y al parecer vivís únicamente para comer mejor, de un modo más epicúreo?

Los banquetes y delicadezas con que obsequiáis a los amigos ¿son todavía gratas atenciones que reclaman su pago en la misma moneda?

¿Giran todavía la mayor parte de vuestras conversaciones y pensamientos sobre las recetas de nuevos platos, sopas, tortadas y postres?

¿Es todavía la cocina vuestro oratorio y el fogón vuestro altar donde colocáis las ofrendas —también de sangre— que dedicáis a lo más supremo en que podéis adorar?

¿Es todavía vuestro estómago el sol de vuestra existencia, en cuyo derredor un sistema de numerosos plan—y com—ingestas (planetas-viandas y cometas-viandas), giran sin cesar en dispéptico desconcierto?

Entonces la mezquindad ¡lo siento! es lo que domina en vosotros.

* * *

¿Por qué os vestís, sea en pleno o sea a media ropa?

¿Para proteger el cuerpo —cosa que puede conseguirse con elegante sencillez— de las inclemencias del tiempo?

O ¿por ostentación, por hacer ver que sois *alguien*, para molestar orgullosamente con la belleza de que otros *carecen?* ¿Para causar admiración, excitar envidia, llamar la atención?

Si es así, seguid, esclavos de la veleidad y de la moda. No quiero molestaros; continuad con vuestras mezquindades; contentáos con vuestros sombreros, pasamanería y costosos perifollos.

No puedo contar con vosotros para establecer la Nueva Raza, gloriosa y libre de esas pequeñeces.

* * *

¿Por qué tenéis religión o filosofía? ¿Por qué vais a la iglesia o a las reuniones religiosas?

¿Porque van vuestros padres? ¿Porque es una costumbre? ¿Porque proporciona una gran oportunidad para hacer conocimientos? ¿Por asegurar un asiento reservado en el cielo? ¿Porque una ceremonia o un discurso bien pronunciado os permite sen-

glándula de Bartolini, generalmente de origen blenorrágico.

VAGINITIS, s. f. Inflamación de la vagina.

LEUCORREA, s. f. Sin.: «flores» o «flores blancas». Flujo mucoso o mucopurulento de la vulva, debido a la exageración patológica de las secreciones normales del aparato genital de la mujer.

METRITIS, s. f. Inflamación del útero.

¡OJOS PECADORES, NO HAGÁIS IMPUROS LOS PENSAMIENTOS!



Comprendemos que los hombres carnívoros tienen sed de pasión sexual, de lujuria, pero nosotros sabemos perfectamente bien cuál es la causa de esa sed anormal. No la perdonamos. ¡La combatimos! La causa de esa excitación es la alimentación cárnea, el tabaco, el alcohol y mala educación. Para ser Nudista, antes hay que ser buen frugívoro y un verdadero filósofo y estoico

EL ESPIRITU DE LOS POR-NACER

(Continuación)

PUREZA DE MEZQUINDAD

Vosotros, futuros Dioses, vosotros que con sólo conoceros sabríais que *sois* Dios... ¿qué sois sino fetiches de plomo sobre pedestales caseros? Abrid pedestal y estatua. Por dentro, nada más que aire sofocante con que inflais vuestro *yo*.

Sería divertido esto... si no fuera tan ridículamente mezquino; si no fuese la mezquindad la tónica de vuestra vida. Fijaos, no Me refiero a vuestros vecinos, sino directamente a la pequeñez en *vosotros*.

Repasad vuestros días.

Examinad con cuidado el *móvil* de cada uno de vuestros actos. Pesad en una balanza todo vuestro egoísmo, todo lo que habéis hecho para agradar y exaltar a *vuestra personalidad*. Y pesad con toda *precisión vuestro* amor, todo lo que hicisteis por otros con *absoluto desinterés*. (Espero que encontraréis una balanza bastante sensible.)

Comparad ambos resultados.

Y decid luego si todavía podéis censurarMe por afirmar que toda vuestra vida parece despreciable.

* * *

¿Cómo os levantáis por las mañanas?

¿Perezosamente, obligados por la tienda, la oficina, el trabajo rutinario, que reclaman vuestra atención? O ¿con júbilo, porque veis en perspectiva algo agradable: una excursión, un partido, un obsequio, una ganancia especial o la visita de una persona que *os* agrada?

¿Habéis saludado el alba *alguna vez*, dichosos, pensando en las ocasiones que durante el día vais a tener para dedicarlas *a los demás*? ¿Disminuir penas, compartir alegrías, *ayudar* con todos los medios de que disponeis? No sólo con lo que *tenéis*, sino con todo lo que *sois*.

Así es como se levantarían todos *Mis* Hijos, llenos de la más pura alegría que da el olvido de sí mismo. Si vuestros móviles son otros, son mezquinos.

* * *

¿Por qué trabajáis?

¿Sólo por el pan diario de vuestra familia? ¿Por mantener o mejorar vuestro estado social? ¿Por adquirir un nombre o acaso fama?

¿O por mejorar las condiciones de vida de vuestros prójimos, aunque de ello no resulte provecho ni bombos en los periódicos ni agradecimiento de ninguna clase para vosotros?

El incentivo, ¿es un despreciable egoísmo o un altruísmo sin reservas?

* * *

¿Por qué tenéis familia? ¿Por qué os casasteis? ¿Sólo por el *deseo* de felicidad? ¿Por los placeres y comodidades que *pensabais obtener* por el matrimonio? Aun en el llamado amor ¿no pensabais *principalmente* en las ventajas que os pudiera aportar? No pretendáis que vuestro móvil fue el amor si en realidad fué el egoísmo, el amparo de vuestro ensimismado *yo* inferior.

Mis Hijos no se guiarán por pensamientos tan ruines. Sólo razones de *altruísmo* guiarán todos sus pasos. Y el resultado será: una felicidad de que aun con la mayor tensión de vuestro cerebro no podríais tener idea.

* * *

¿Por qué comeis tres, cuatro, cinco veces al día?

¿Comeis para vivir y poder trabajar mejor? O ¿trabajáis y al parecer vivis únicamente para comer mejor, de un modo más epicúreo?

Los banquetes y delicadezas con que obsequiáis a los amigos ¿son todavía gratas atenciones que reclaman su pago en la misma moneda?

¿Giran todavía la mayor parte de vuestras conversaciones y pensamientos sobre las recetas de nuevos platos, sopas, tortadas y postres?

¿Es todavía la cocina vuestro oratorio y el fogón vuestro altar donde colocáis las ofrendas —también de sangre— que dedicáis a lo más supremo en que podéis adorar?

¿Es todavía vuestro estómago el sol de vuestra existencia, en cuyo derredor un sistema de numerosos planes—y con—ingestas (planetas-viandas y cometas-viandas), giran sin cesar en dispéptico desconcierto?

Entonces la mezquindad ¡lo siento! es lo que domina en vosotros.

* * *

¿Por qué os vestís, sea en pleno o sea a media ropa?

¿Para proteger el cuerpo —cosa que puede conseguirse con elegante sencillez— de las inclemencias del tiempo?

O ¿por ostentación, por hacer ver que sois *alguien*, para molestar orgullosamente con la belleza de que otros *carecen*? ¿Para causar admiración, excitar envidia, llamar la atención?

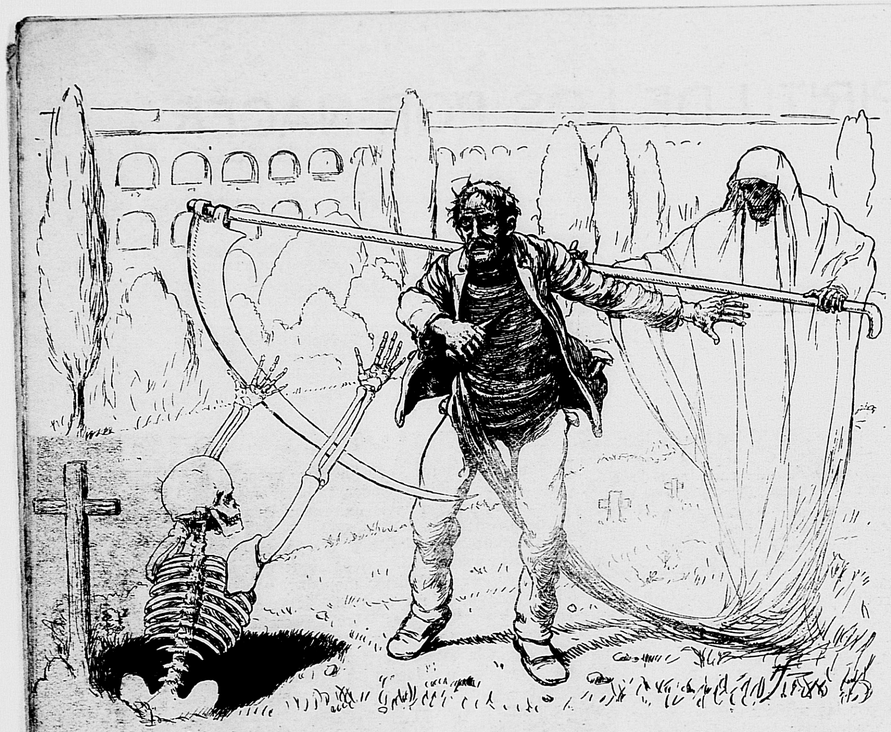
Si es así, seguid, esclavos de la veleidad y de la moda. No quiero molestaros; continuad con vuestras mezquindades; contentaos con vuestros sombreros, pasamanería y costosos perifollos.

No puedo contar con vosotros para establecer la Nueva Raza, gloriosa y libre de esas pequeñeces.

* * *

¿Por qué teneis religión o filosofía? ¿Por qué vais a la iglesia o a las reuniones religiosas?

¿Porque van vuestros padres? ¿Porque es una costumbre? ¿Porque proporciona una gran oportunidad para hacer conocimientos? ¿Por asegurar un asiento reservado en el cielo? ¿Porque una ceremonia o un discurso bien pronunciado os permite sen-



El alcohol es un veneno y siembra la muerte por doquier

tiros (por emoción) extraordinariamente mejorados? ¿Porque vuestra mente concreta se deleite en definiciones y consideraciones sobre cosas vagas y lejanas?

Ninguno de estos pretextos puedo Yo aceptar. Sólo como expresión de vuestra divinidad interna como anhelo irresistible de realizar vuestra innata unión con Dios, son la religión y la filosofía verdaderos valores y no bastardas imposturas.

* * *

Con frecuencia vuestras grandes virtudes no son más que pequeños vicios disfrazados. Algunos de vosotros están tan henchidos de virtudes que se hacen insoportables, y su vana satisfacción molesta a los demás. La verdadera virtud nunca ofende.

Sois muy bondadosos, *a veces*, cuando las circunstancias on son favorables, cuando os encontráis de buen humor, cuando ello puede favorecer determinados planes. Si *fueseis* verdaderamente buenos, lo seríais *siempre* e indistintamente.

Sois caritativos en las listas oficiales de subscripciones.

Dais con liberalidad cuando de ello esperáis alguna utilidad: amor, amistad, reconocimiento, satisfacción, agradecimiento.

Sois muy alegres cuando todo os sale bien.

Sois chistosos aunque con vuestros chistes hiráis los sentimientos ajenos, sólo porque la gente os llame *graciosos*. Vuestro humor no complace más que a vuestra vana personalidad.

Os gusta ejecutar vuestro trabajo con perfección, para distinguiros, para ser más considerados que los demás.

Adoráis lo bello en la música, en todo arte, con una sola mira: vuestra satisfacción y alabanza. Y no hay que decir que lo que tiene o ha hecho vuestro rival *no* puede ser bello.

Procuráis el desarrollo espiritual, no para poder ayudar a los demás, sino para que *os ayuden* a *superar* a los vecinos: no para *servir* al mundo, sino para *mandar* y alcanzar autoridad.

Conozco vuestros motivos mejor que vosotros mismos. Ni a uno de vosotros estimo en menos de lo que vale. Pero debéis conoceros: primero, a pequeño *yo* con todas sus pequeñeces y después a vuestro Yo.

* * *

¿Por qué hablar... y hablar?

Del tiempo, de la salud, de la comida, de vuestros negocios y aun de los ajenos, de las personas conocidas, pero generalmente sin conocerlas, y de toda clase de naderías despreciables.

¿Es una costumbre que *no podéis* desechar? ¿No podéis colocaros por encima de las cháchara infantiles? Y peor aún. La charla de los niños es inocente ¿lo es la *vuestra* siempre? ¿Y los chismes? ¿Cuando repetís malévolas hablillas contra amigos y extraños? ¿Conocéis sus motivos de obrar, sus dificultades, las lecciones que tienen que aprender, las luchas que tienen que sostener? Si fuera así, no hablaríais de ellos como lo hacéis.

¿No hay mejor empleo para el tiempo que charlar, *charlar* y CHARLAR? Malgastáis el tiempo, las energías, las oportunidades de oír la sabia y amorosa Voz de vuestro verdadero Yo.

¿No habéis tenido nunca noticia de que *existe* esta Voz? Porque habláis demasiado. Porque siempre estáis ocupados en los intereses materiales de vuestro pequeño *yo* inferior.

Mis hijos de la Raza Venidera, *conocerán* y *comprenderán* la Voz del Yo, y estarán prontos a *escucharla*.

Y luego... no olvidéis que el sonido *crea*. La palabra es una fuerza creadora. El universo manifestado fué en verdad creado por la palabra del LOGOS. Así crean también *vuestras* palabras.

Cada palabra que proferís, cada ruido que hacéis produce una vibración en el éter físico. *¿Dónde* y *cuándo* cesará? En *ninguna parte* y *nunca*. Se propagará por toda una *infinidad* de *espacio* y *tiempo*. Vuestra charla y cotorreo *perturban la armonía de todo el universo*. Y por toda la eternidad se podrá rastrear la perturbación hasta hallar su origen en *vosotros*.

(Continuará)

PÍDALO EN LOS QUIOSCOS

ATENCION!

EL PRÓXIMO NÚMERO SERÁ ESPECIAL
NÚMERO ALMANAQUE 1937
PRECIO: 0'35 PESETAS



La victoria del Desnudismo: Entre el bosque florido, dos seres humanos en mágico idilio se ofrecen, con sus cuerpos de dioses, íntegros a Natura...



...tros (que emocionó extraordinariamente mejora-dos? ¿Porque vuestra mente concreta se deleite en definiciones y consideraciones sobre cosas vagas y lejanas?

Ninguno de estos pretextos puede Yo aceptar. Sólo como expresión de vuestra divinidad interna como anhelo irresistible de realizar vuestra íntima unión con Dios, son la religión y la filosofía verdaderos valores y no bastardas imposturas.

* * *

Con frecuencia vuestras grandes virtudes no serían sino pequeños vicios disfrazados. Algunos de vosotros están tan henchidos de virtudes que sois insoportables, y su vana suficiencia molesta a los demás. La verdadera virtud nunca ofende.

Sois muy bondadosos y generosos cuando las circunstancias os son favorables, cuando os encontráis de buen humor, cuando ello puede favorecer los propios planes. Si *fuerais* verdaderamente buenos, lo seríais *siempre* e indistintamente.

Sois caritativos en las listas oficiales de suscripciones.

Dais con liberalidad cuando de ello esperáis alguna utilidad: amor, amistad, reconocimiento, satisfacción, agradecimiento.

Sois muy alegres cuando todo os sale bien.

Sois chistosos aunque con vuestros chistes hiráis los sentimientos ajenos, sólo porque la gente os llame *graciosos*. Vuestro humor no complace más que a vuestra vana personalidad.

Os gusta ejecutar vuestro trabajo con perfección para distinguiros, para ser más considerados que los demás.

Adoráis lo bello en la música, en todo arte, con una sola mira: vuestra satisfacción y alabanza. Y hay que decir que lo que tiene o ha hecho vuestro oído no puede ser bello.

[illegible] el desarrollo espiritual, no para poder [illegible] para que *os quieran* a *ser* [illegible] para serlo al mundo, sino [illegible] y alcanzar inmortalidad.

Conocéis vuestros motivos mejor que vosotros mismos. Si a ojos de vosotros estimo en menos de lo que valéis. Pero debéis conoceros: primero, a pequeño yo con todas sus pequeñeces y después a vuestro Yo.

* * *

¿Por qué hablar... y hablar?

Del tiempo, de la salud, de la comida, de vuestros negocios y aun de los ajenos, de las personas conocidas, pero generalmente en conversas, y de toda clase de naderías despreciable.

¿Es una costumbre que *no podéis* desechar? ¿No podéis colocaros por encima de las charlatas infantiles? Y peor aun. La charla de los niños es inocente ¿lo es la *vuestra* siempre? ¿Y la chismes? ¿Cuando repetís malévolas habilidas contra amigos y extraños? ¿Conocéis sus motivos de charla, sus dificultades, las lecciones que tienen que aprender, las luchas que tienen que sostener? Si fuera así, no hablaríais de ellos como lo hacéis.

¿No hay mejor empleo para el tiempo que charlar, *charlar* y CHARLAR? Malgastáis el tiempo, las energías, las oportunidades de oír la sabia y amorosa Voz de vuestro verdadero Yo.

¿No habéis tenido nunca noticia de que *existe* esta Voz? Porque habláis demasiado. Porque siempre

[illegible] que estáis ocupados en los internos laberintos de vuestro pequeño yo interno.

Oíd la Voz de la Roca Viviente, *conocerla* y *escuchadla*. Oíd la Voz del Yo, y estaréis prontos a oír a Dios.

Y hasta... no olvidéis que el sonido crea. La palabra es una fuerza creadora. La unidad creada por el Uno (DIOS. Ya) crean también creadoras palabras.

Cada palabra que pronunciéis, cada frase que hagáis producir una vibración en el éter (ésta y *ésta y cuanta* cesará? La *armonía pura y unida* se propagará por toda una *unidad de creación*. Hasta yo. Vuestra plegaria y concepto *perturban la armonía de todo el universo*. Y por toda la eternidad se podrá rastrear la perturbación hasta hallar su origen *en vosotros*.

(Continuará)



La victoria del Desnudismo: Entre el bosque flo[illegible], dos seres humanos en mágico idilio se ofrecen, con sus cuerpos de dioses, íntegros a Natura...

Noticias y Comentarios

El domingo 29 de Brumario (noviembre), a las seis de la tarde y en el local social de la Agrupación Mujeres Libres, se realizó un festival artístico-literario.

Tomaron parte Nicolás Capo, que dirigió la palabra a las mujeres; después Ramona Perera, que leyó un sentido parlamento a la memoria de Durruti, el héroe de la libertad, y a continuación recitó unas poesías.

También tomaron parte nuestros consocios Genoveva Puig y Julio Pons. Genoveva cantó sus más bellas creaciones, figurando también en el repertorio lo más selecto del maestro Falla, y Julio Pons sentóse en el piano para interpretar como él lo sabe hacer a Chopin y Granados, incluyendo dos valses autógrafos del maestro Pons.

El acto se vió muy concurrido, y en breve, en el mismo local, se harán otras fiestas de carácter naturista, que oportunamente daremos a conocer con antelación a nuestros socios.

■ ● ■

SUSANA ROFES, NATURISTA DE REUS



La alegría en la luz es el alimento del alma, y ésta se consigue sólo viviendo en salud

CORREO CIENTÍFICO Y ADMINISTRATIVO

J. Casas, Tarrasa. — La sífilis no se cura con inyecciones. Lea el libro de Meier y el de Shelton y lo verá muy claro.

■

Juventudes Libertarias, Campdevánol. — Aumentaremos el paquete en cinco ejemplares, y tomando en cuenta lo que nos decís del giro postal, está bien, pero tened bien presente que la Administración necesita dinero, y que debéis efectuar el giro cada primero de mes. Conformes. ¡Salud y propaganda naturista!

■

Federación Local de S. U., Gerona. — Hemos tomado nota de lo que manifestáis en vuestra carta, y, de conformidad con ello, os hemos enviado un buen paquete de prospectos y demás propaganda, esperando sabréis utilizarla entre todo el elemento simpatizante del Naturismo. Asimismo os fijamos el servicio que solicitáis. Conseguid subscripciones para PENTALFA, cuyo importe anual es de 15 pesetas. ¡Salud y Luz!

■

Juventuds Libertarias, de Monóvar. — Tomamos muy buena nota de vuestras advertencias respecto a la nueva forma en que debemos efectuar los envíos. Por tanto, no dudamos serán bien atendidos. ¡Salud!

■

Michel Jasteau, Marseille. — Hemos tomado muy buena nota de su cambio de dirección, y dicha encomienda ya va en el primer número que ha llegado a tiempo. Por tanto, esperamos no le faltará ningún número consecutivo de PENTALFA. ¡Ánimos y adelante por el Naturismo!

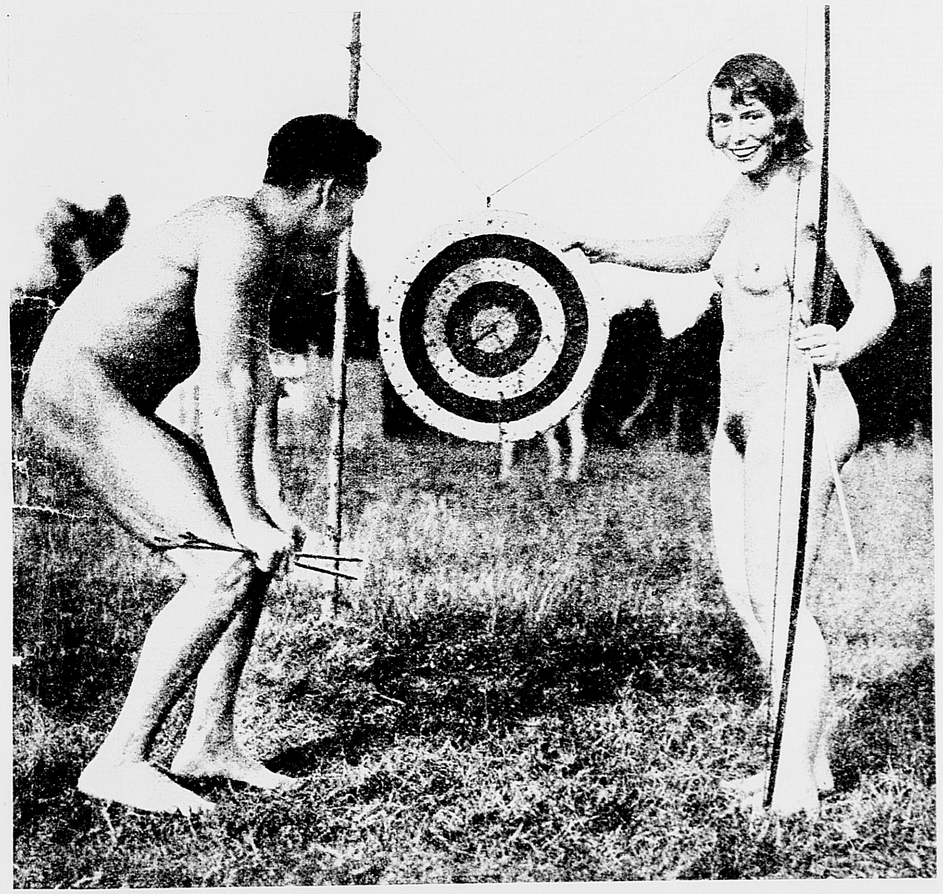
■

Camarada Juan Morcillo, Villel. — Publicamos su anuncio, y, por tanto, esperamos quedará complacido y tendrá el resultado apetecido, suponiendo que lo que trata es de formar un núcleo con todos los naturistas existentes en esa columna. Así, de esta forma, en contraposición a las penalidades de la lucha, tendrán el gozo de poderse reunir los amigos naturistas. ¡Salud y obra!

Ramón Rabadá, Alcanar. — Fué enviado su pedido, y como en el paquete adjuntamos catálogos naturistas, no dudamos que para beneficiar a la obra naturista comprará otros libros.

A. Sender, Tarragona. — Para curar las "granulaciones" de los ojos no hay nada mejor que el zumo de limón, cada noche y cada mañana, y régimen frugívoro. Salud y estudio.

¿QUIÉN ACIERTA EN EL BLANCO DE LA VIDA?



El Desnudismo no es destructor de los sentimientos del hogar; al contrario, ama el hogar feliz, el hogar naturista donde no hay partos dolorosos, ni luchas de adulterio, ni aberraciones sexuales... todo es sosiego y paz, salud y alegría... espejo éste que hay que dar a conocer a los de la vida carnívora, a los que sufren, a los que padecen las terribles consecuencias de la falsa civilización, porque ellos son los que mejor pueden comprender el valor de nuestras doctrinas... porque el dolor enseña; es el maestro universal...

Noticias y Comentarios

El domingo 29 de Brumario (noviembre), a las seis de la tarde y en el local social de la Agrupación Mujeres Libres, se realizó un festival artístico-literario.

Tomaron parte Nicolás Capo, que dirigió la palabra a las mujeres; después Ramona Perera, que leyó un sentido parlamento a la memoria de Durruti, el héroe de la libertad, y a continuación recitó unas poesías.

También tomaron parte nuestros consocios Genoveva Puig y Julio Pons. Genoveva cantó sus más bellas creaciones, figurando también en el repertorio lo más selecto del maestro Falla, y Julio Pons sentóse en el piano para interpretar como él lo sabe hacer a Chopin y Granados, incluyendo dos valses autógrafos del maestro Pons.

El acto se vió muy concurrido, y en breve, en el mismo local, se harán otras fiestas de carácter naturista, que oportunamente daremos a conocer con antelación a nuestros socios.

■ ● ■

SUSANA ROFES, NATURISTA DE REUS



La alegría en la luz es el alimento del alma, y ésta se consigue sólo viviendo en salud

CORREO CIENTÍFICO Y ADMINISTRATIVO

J. Casas, Tarrasa. — La sífilis no se cura con inyecciones. Lea el libro de Meier y el de Shelton y lo verá muy claro.

■

Juventudes Libertarias, Campdevánol. — Aumentaremos el paquete en cinco ejemplares, y tomando en cuenta lo que nos decís del giro postal, está bien, pero tened bien presente que la Administración necesita dinero, y que debéis efectuar el giro cada primero de mes. Conformes. ¡Salud y propaganda naturista!

■

Federación Local de S. U., Gerona. — Hemos tomado nota de lo que manifestáis en vuestra carta, y, de conformidad con ello, os hemos enviado un buen paquete de prospectos y demás propaganda, esperando sabréis utilizarla entre todo el elemento simpatizante del Naturismo. Asimismo os fijamos el servicio que solicitáis. Conseguid subscripciones para PENTALFA, cuyo importe anual es de 15 pesetas. ¡Salud y Luz!

■

Juventuds Libertarias, de Monóvar. — Tomamos muy buena nota de vuestras advertencias respecto a la nueva forma en que debemos efectuar los envíos. Por tanto, no dudamos serán bien atendidos. ¡Salud!

■

Michel Jasteau, Marseille. Hemos tomado muy buena nota de su cambio de dirección, y dicha enmienda ya va en el primer número que ha llegado a tiempo. Por tanto, esperamos no le faltará ningún número consecutivo de PENTALFA. ¡Animos y adelante por el Naturismo!

■

Camarada Juan Morcillo, Villel. — Publicamos su anuncio, y, por tanto, esperamos quedará complacido y tendrá el resultado apetecido, suponiendo que lo que trata es de formar un núcleo con todos los naturistas existentes en esa columna. Así, de esta forma, en contraposición a las penalidades de la lucha, tendrán el gozo de poderse reunir los amigos naturistas. ¡Salud y obra!

Ramón Rabadá, Alcanar. — Fué enviado su pedido, y como en el paquete adjuntamos catálogos naturistas, no dudamos que para beneficiar a la obra naturista comprará otros libros.

A. Sender. Tarragona. — Para curar las "granulaciones" de los ojos no hay nada mejor que el zumo de limón, cada noche y cada mañana, y régimen frugívoro. Salud y estudio.

¿QUIÉN ACIERTA EN EL BLANCO DE LA VIDA?



El Desnudismo no es destructor de los sentimientos del hogar; al contrario, ama el hogar feliz, el hogar naturista donde no hay partos dolorosos, ni luchas de adulterio, ni aberraciones sexuales... todo es sosiego y paz, salud y alegría... espejo éste que hay que dar a conocer a los de la vida carnívora, a los que sufren, a los que padecen las terribles consecuencias de la falsa civilización, porque ellos son los que mejor pueden comprender el valor de nuestras doctrinas... porque el dolor enseña; es el maestro universal...

Catálogo de Obras de Naturismo Integral

Alcoy, 2 y 10 - Teléf. 70771 - BARCELONA — Pelayo, 12, pral., 2.ª - Teléf. 22585 - BARCELONA

Todos los pedidos se envían a reembolso (cargando los gastos de correo) para el interior del territorio español. Para los pedidos del extranjero (Europa, excepto España, América Africa y Asia), sólo serán atendidos aquellos que vengan acompañados de su importe (en cheque, metálico o papel moneda-dólares), incluídos los gastos del envío.

TÍTULOS

La sífilis y su cura natural, por el Dr. Stelton 1'—

El movimiento desnudista en España y en Cataluña (con gráficos), por el profesor Nicolás Capo. (Muy interesante.) ... ... 1'—

Colección completa de PENTALFA. (Contiene las fórmulas de Cocina científica racional y más de 500 láminas al desnudo.) ... ... 15'—

Educación Fisicobiológica, por el profesor Demetrio Salas ... ... 0'75

Eugenesia, por R. C. Rey. (Obra muy útil a los padres.) ... ... 1'—

El Evangelio de Ramakrishna (para la educación de los niños.) ... ... 1'—

Higiene del Matrimonio, por el Dr. Rosch. (Utilísima.) ... ... 2'—

¿Queréis ser inmensamente ricos?, por el doctor L. O. Romero. (En rústica.) ... ... 1'—

La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 2'—

La Catarralización dietética, por Rikli. (Recomendable a los convencidos y a los que se inician.) ... ... 0'50

La influencia del régimen de vida en la madre y en el feto, por E. Lahmann. (Indispensable a la futura madre.) ... ... 0'50

Los errores de Mazdaznan en la cura del cáncer, por el profesor N. Capo. ... ... 1'—

Trofoterapia individual, por el profesor Nicolás Capo. (Muy recomendable.) ... ... 1'—

Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla, por el profesor N. Capo 2'—

Liberacultura y Trofología ... ... 0'20

Trofología práctica y Trofoterapia, por el profesor N. Capo. (Clásica.) ... ... 10'—

La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 15'—

Medicina de Urgencia, por el profesor Nicolás Capo. (En rústica.) ... ... 1'—

La misma obra. (Encuadernada.) ... ... 2'—

Año 1929 de PENTALFA. (Encuadernado, completo.) ... ... 10'—

Postal clave fácil del diagnóstico por el iris 0'50

Postal clave iris para descubrir nuestras constituciones ... ... 0'50

Cuando estés enfermo, cúrate por el Crudivorismo, por el profesor N. Capo ... ... 1'—

El postre y sus funestas consecuencias, por el profesor N. Capo ... ... 0'60

El Naturodesnudismo y la Revolución social, por el profesor N. Capo. ... ... 0'50

Cómo se toman los baños de Sol, por el profesor N. Capo ... ... 2'—

Cocina vegetariana y Trofoterapia, por el profesor N. Capo ... ... 1'—

Controversia entre un cura y un desnudista. (Interesante.) ... ... 1'—

PENTALFA, número dedicado al Partenón ... 1'—

PENTALFA, colección completa encuadernada (año 1931.) ... ... 10'—

La Historia ante la Biología, por el Dr. César Sánchez Aizcorbe ... ... 0'50

El Catarro y la Bronquitis, por el profesor N. Capo ... ... 0'50

Almanaque PENTALFA 1936 ... ... 1'—

Suplemento de PENTALFA, que trata de la cuestión sexual ... ... 0'15

Colección completa de *Manzana de Oro*. (Encuadernada.) ... ... 5'—

La Tuberculosis y su Trofoterapia, por el profesor N. Capo ... ... 2'—

Gripe y Trofoterapia, por el profesor Nicolás Capo ... ... 1'—

El vestido es inmoral, por Ángel Bensa. (Interesante.) ... ... 0'60

¿Queréis vivir muchos años?, por Joaquín Roncal Lasantes ... ... 1'—

Cura de Naranjas, por el profesor N. Capo (interesa a los dispépticos.) ... ... 2'—

Enfermedades secretas de la mujer. (Flujo blanco y úlceras.) ... ... 1'—

Importante descuento a los Ateneos y Asociaciones culturales, si los pedidos se componen de varios libros.

Combata sus enfermedades

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aun queda alguna vitalidad en el enfermo

¡No pierda usted tiempo!

¡Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! Su salvación depende de la orientación que tenga. Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno.

TROFOTERAPICO

¡Despierte! ¡Despierte! ¡Despierte!

Pida informes al teléfono 70771, o bien a la casa de Baños, de Sol, Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova), o bien en

Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterápica

atendido por el profesor N. CAPO, de 4 a 6 y media tarde, Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª - Teléfono 22585 — BARCELONA

Gerona, 719 - Barcelona