

Pentalfa

NATURISMO INTEGRAL

Año XI

El ser humano es una célula de aire y de luz y frugívoro por naturaleza

N.º 236

Premio y castigo a los niños

Cierto es que en la vida social existen premios y castigos distintos de los que se contemplan a la luz espiritual, y el adulto se afana por adaptar a tiempo el alma infantil, a acomodarse y restringirse entre los engranajes de este mundo, el cual «le premia y le castiga», para acostumbrarlo a someterse prontamente.

Pero si consideramos la moral social, vemos que, poco a poco, el yugo se va haciendo más suave, es decir, vemos volverse gradualmente hacia el triunfo la naturaleza razonable, la vida consciente. El yugo del esclavo se convierte en el del siervo y el de éste en el del obrero.

Todas las cadenas de la esclavitud tienden a romperse. La historia de la civilización es una historia de conquistas y liberaciones, y llamamos «regresión» a lo que no corresponde a estos signos de los tiempos. Y ahora cabe preguntar si la Escuela ha de permanecer siempre en tal estado, ya que la Sociedad consideraría regresiva.

No deis alcohol a los niños

La acción deletérea del alcohol sobre el organismo infantil no necesita demostración; pero en asunto de tanta importancia nunca está de más la repetición. El alcohol es un veneno fatal para los organismos en vías de formación; no sólo detiene el desarrollo total (de aquí el infantilismo y la idiotez), sino que lo predispone a enfermedades nerviosas, (epilepsia, meningitis) y a enfermedades de los órganos digestivos y de recambio material (cirrosis dispepsia, anemia).

María Montessori



15 de Vendimiario
(octubre)
de 1936

25 céntimos

¡Naturismo no es intrusismo ni curanderismo!

¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!

Combata sus enfermedades

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

¡No pierda usted el tiempo!

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde recetan carnes, purgas, yerbajos, semifarmacía, succulenta sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, sustancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, sino el que entretiene y engaña. La verdad es *una*, el Naturismo es *uno*, el camino es *uno*. Tenemos en nuestro archivo más de 15.000 fracasados de esos «sistemas» y hoy curados en nuestro Instituto de Enseñanza científica.

¡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

TROFOTERÁPICO

¡Despierte!

¡Despierte!

¡Despierte!

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol:
Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova) o bien en el

**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.

B A R C E L O N A

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona

Sin una orientación a conciencia, no puede usted salvarse

¡Vale más evitar que curar! LEA LOS LIBROS DE ESTE INSTITUTO.

SUSCRIPCIONES, AL AÑO:

España 10 pesetas
 América 12 ;
 Europa 15 ;

ADMINISTRACIÓN:

Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10
BARCELONA Teléfono 79771

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

AÑO XI

NÚM. 236

¡Cuidado con la falta de vitaminas en el frente!

Hemos registrado muchos casos de enfermos milicianos que regresan del frente aragonés, atacados de grandes crisis de insuficiencia humoral y gran intoxicación con excitaciones nerviosas, cuyas *causas etiológicas internas* son debidas a la falta de vitaminas.

El abuso de las carnes, bacalao, pescados de mar y de río, embutidos, jamones, conservas, pan blanco, arroz blanco, pastelería, chocolates, quesos, huevos, etc., *no contienen* las vitaminas suficientes en cantidad y en calidad para mantener el equilibrio fisiológico normal en las funciones glandulares y biológicas. Así, el organismo se agota, se debilita por trastorno del metabolismo catalizador y mineralizante, sobreviene la crisis y el cuerpo no puede luchar y se enferma. De aquí la razón incontrovertible de los médicos vegetarianos en pro de la salud de la raza. La química nutritiva va en su apoyo. Por ejemplo: en cada centímetro cúbico de carne de vaca, asada, hay 252 millones de bacterias *aerobias* y 560 millones de bacterias *anaerobias*. Además, ha probado el célebre químico Dr. Kellogg, y otros de fama mundial, que el que se alimenta de carne, crea en sus intestinos una flora microbiana tan especial que permite a este ambiente químico, también especial, atraer hacia sí, hacia el cuerpo, las bacterias aerobias con su magnetismo (el magnetismo de las partículas cadavéricas de la carne) los microbios patológicos, o sea de las enfermedades; de ahí las infecciones y los contagios. Asunto éste que los compañeros milicianos deben tener muy en cuenta en el frente para evitar contagios de enfermedades e infecciones por la descomposición de materias de heridas y de cadáveres. Es recomendable, por lo tanto, tomar fuera de las comidas mucha fruta, especialmente limones (o bien su zumo) y muchas ensaladas de tomates y cebollas, únicos enemigos del ácido úrico.

Sabido es que las carnes, en general, y sus aliados las harinas blancas descortizadas, los huevos y los quesos, el chocolate y el alcohol producen la avitaminosis, el escorbuto, el be-

ri-beri, el paludismo, la parálisis, el escrofulismo, úlceras, así como también, el ácido úrico, reuma, gota, calambres, espasmos y la acidosis en general.

Relación de promedios, de cada 100 gramos, de vitaminas que podemos sacar de los distintos vegetales y frutas: de la escarola, un 12 por 100; de la zanahoria, un 9; de la acelga, un 13; de la remolacha, un 7; de la col, un 15; de la coliflor, un 4; del apio, un 17; de la cebolla, un 15; del tomate, un 19, y del ajo, un 20. De las frutas tenemos el siguiente: de la sandía, un 5 por 100; de la uva, un 13; del melón tendral, un 14, porque las otras clases de melones apenas llegan a un 4 por 100; de las naranjas, un 20; de las ciruelas, un 13; de las fresas, un 8; de las cerezas, un 9; de las manzanas, un 11; del limón, un 22 por 100, que es el que bate el *record* (1) por su adaptación y asimilación en el cuerpo humano.

Por término medio, el cuerpo humano necesita cada veinticuatro horas unos 3 kilogramos de substancia fresca (frutas o verduras) para no enfermar.

En cambio, de las carnes sólo tenemos un 1 por 100 de la carne bovina; de la porcina, el 2; de las aves, un 1'50, y de la carne de mar, del 1 al 2; además, se ha probado que estas vitaminas no son, en propiedad, tan asimilables por el cuerpo humano como las del reino vegetal.

¡Alerta, camaradas que lucháis en el frente antifascista! Una avitaminosis, es decir, una alimentación que intoxica, una alimentación carente de vitaminas, puede ser más nefasta que la misma guerra! A proveerse de vitaminas, pues. Y además de las vitaminas necesarias para tener más energía y fuerzas, es necesario comer muchos dátiles o pasas, almendras o piñones, que tienen un 65 por 100 de alimento de fuerza.

N. CAPO

(1) Por su ácido cítrico, rico en núcleos de vitaminas naturales y frescas.

Escuelas naturistas

(Trabajo leído en «PENTALFA» en el festival del 30 de Mesidor, por su autora.)

Aunque los naturistas seamos forzosamente neutrales, en estos momentos en que hermanos nuestros luchan bravamente contra el obscurantismo y la tiranía, no debemos permanecer impasibles.

No tenemos tendencia política, pero anhelamos la libertad de pensamiento; por lo tanto, nuestro deber en estos supremos instantes, es tender fervorosamente la mano a los seres que luchan heroicamente empujados por el supremo ideal de Libertad, Fraternidad e Igualdad.

Nuestra ayuda moral y material está al servicio de aquellos seres que no reparan sacrificio por el bien del pueblo, de los titanes que ofrecen sonrientes su vida por el bien de la Humanidad.

En estos momentos, de vida o muerte, no debemos permanecer estáticos; de una u otra forma hemos de laborar para ayudar a los defensores de las libertades del pueblo.

En estos crueles instantes en que los ayes de dolor y de victoria retumban en el hispano

suelo, nuestro deber es ayudar en todo lo que nos sea posible, a los mártires libertarios que no vacilan en perder su derecho a la vida por conquistar para sus hermanos una vida más feliz. Los naturistas estamos en el deber de apoyar y de ayudar todos los movimientos que tiendan a dar libertad al individuo.

Recordemos que en España la libertad siempre ha sido un mito; los hombres de progreso, los humanistas, los verdaderos discípulos de Cristo se han visto, a través de siglos y siglos, sañudamente, salvajemente perseguidos por la maldita raza de Torquemada, aves de rapiña todos, insaciables vampiros que, no satisfechos con la sangre del pueblo, aun le exige la inmolación del libre pensamiento.

Toda esa manada de «Magos negros» y tenebrosos, inquisidores, sólo siembran a su paso ignorancia, terror y muerte; van contra la ley de la vida, pues ellos son los fomentadores de los claustros sombríos y oscuros, como sus conciencias; son los creadores de los infernales y horrorosos martirios que en mil formas dis-



La pasión sexual anormal y por la sola conducción del placer ha acercado al hombre y a la mujer a hacer barbaridades fisiológicas con sus órganos sexuales, que unas veces puede causar la mutilación de miembros u órganos externos o internos y otras veces la muerte. Por tanto, el falso placer induce al crimen. — CAPO

tintas aplican en las frías mazmorras a los hombres que quieren libertar al pueblo; son los creadores de estos antros mal llamados escuelas, sucias, cerradas, sin sol ni aire, donde esos ministros de Dios anulan la pureza de la tierna alma infantil inculcándoles toda suerte de estupideces y embustes, hasta conseguir transformarlos en un ser imbécil sin libre albedrío, convirtiéndolo en una verdadera nulidad. Eso como norma general, porqué al que se destaca por más pillo y más salvaje, le convencen para que continúe la misma farsa que ellos.

Para mantener incólume la poderosa fortaleza en que se cobijan esas fuerzas del mal, se valen de la niñez. En cuanto el niño ha salido del vientre de su madre, ya lo tienen en sus garras para transformar cuerpo y alma a su antojo y convertirlo en soldado que ha de cuidar sus dominios, aunque sea a costa de ametrallar a sus propios padres, hermanos o hijos.

Eso es lo que sucede actualmente en nuestro suelo. Ahí tenemos el ejemplo en miles de chiquillos fanáticos que, con la cruz en el pecho y el fusil en la mano, asesinan a sus propios hermanos en nombre de Dios. Eso nos ha de servir de ejemplo para que, sin pérdida de tiempo, vayamos por la formación de *escuelas modernas*, escuelas racionalistas, para que los hijos de los que hoy han caído en la lucha puedan ser mañana el hombre ideal, el hombre soñado por el noble varón

que le dió el ser, para que puedan llegar a ser vivos ejemplos de hombres y mujeres libres de estúpidos prejuicios y conscientes de sus *deberes y derechos*.

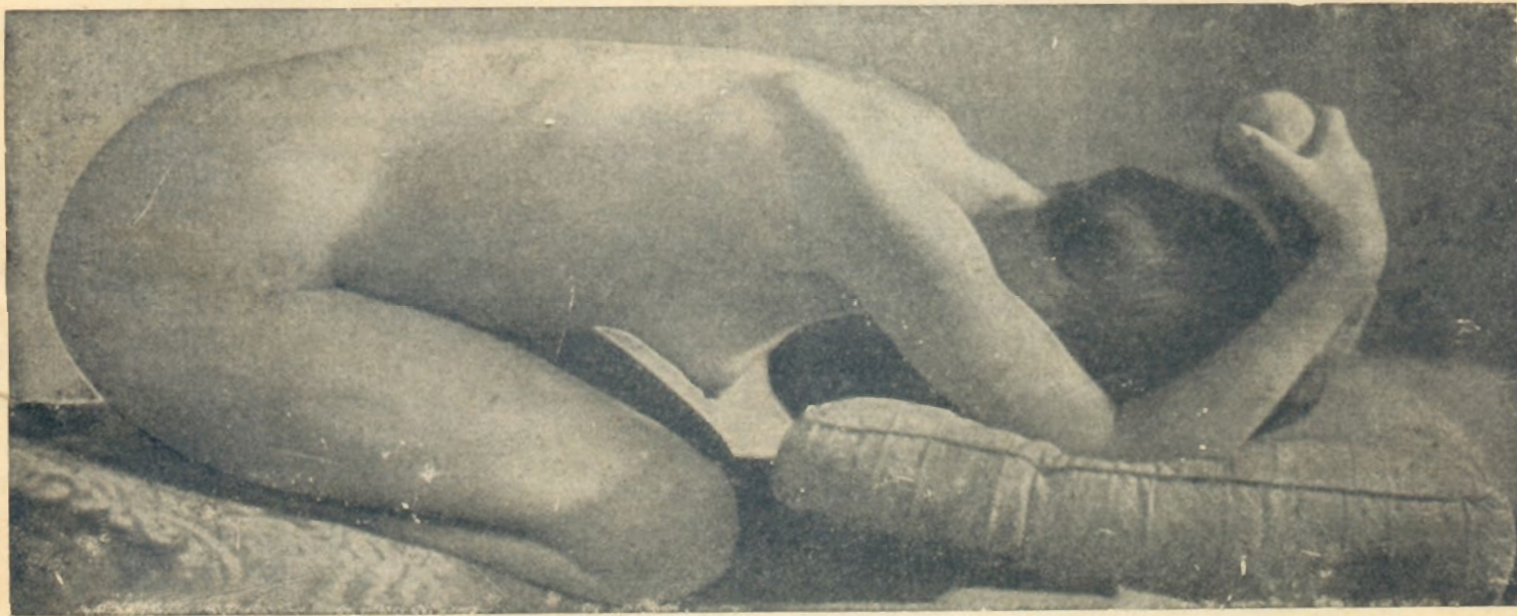
Ahora es también el momento de implantar *escuelas naturistas* donde se enseñe el verdadero amor a la Humanidad, donde se formen bellos ejemplares de cuerpo y alma, donde no se enseñe el amor patrio ni colores de banderas, donde se aprenda el verdadero respeto a la vida para evitar en lo futuro estas vergonzosas luchas que manchan de sangre el suelo español.

Escuelas donde no se les enseñará el manejo del fusil ni del cañón, sino de la azada, del pincel, del buril o de la pluma. Queremos una nueva infancia educada según los principios de Lord Bacon, que dijo: «Obedeciendo a Natura es como se la domina.»

Los Comités obreros de Sarriá y Gracia, de la Confederación Nacional del Trabajo, han cedido a las entidades naturistas de Barcelona un hermoso bosque y casa en plena Natura, para instalar escuelas, sanatorios naturistas modelos para niños, hijos de obreros naturistas y simpatizantes, las cuales estarán regidas bajo los principios racionalistas del Naturismo integral.

¡Que cunda el ejemplo! ¡Los padres y las madres que piensen lo que representa esta magna obra de regeneración humana!

RAMONA PERERA



La ciencia nos dice que la Humanidad debe evolucionar, perfeccionarse y ser cada día mejor, más sana, más fuerte y más superior, y vemos que, debido a los abusos sexuales, lejos de adelantar se ha estancado y hasta ha retrocedido, y es porque ha corrido más tras el placer que tras la felicidad. Esto es lo que piensa esta convencida desnudista

Los caldos "oxidantes" de verduras y raíces

Cómo se hacen y cómo se toman

Para una persona sola: Una olla grande, de 8 a 10 litros de capacidad, con 5 a 7 litros de agua, se pone encima de un fuego más o menos vivo, añadiendo los ingredientes, todos ellos bien limpios y desmenuzados: 3 cebollas grandes, 2 plantas de apio verde, 2 ó 3 manojos de hojas de nabos o rábanos, 3 ó 4 alcachofas, 1 manojito de ajos verdes, 2 ó 3 puñados de espinacas y 2 coles negras. Cuando ha comenzado a hervir, se le deja con fuego lento.

Después de una hora de hervir ya se puede comenzar a tomar el caldo solo, colado en una tacita. No debe tomarse encima de las comidas. La reconcentración de todas esas preciosas sales mineralizantes y ricas en ciertas clases de vitaminas que no mueren tanto, con el fuego, hacen que sean sumamente medicinales

y reconfortantes del organismo, en el sentido de despejamiento celular, pero no dan fuerzas para hacer trabajos pesados. Cuando estos caldos son tomados en el sentido medicinal, no se les debe agregar nunca ningún farináceo: patatas, arroz ni purés, porque estos alimentos y todo lo que alimenta en el sentido energético no sirve de medicación. Pero para que estos caldos sean de más éxito, primero se ha de saber *qué es lo que se quiere conseguir* con ellos en el organismo, qué fin se persigue, porque no hay que tomarlos inconscientemente, esto es, como toda cosa *grande*. Es también el *caldo oxidante* «un arma de dos filos». Pues bien, cuando se quiere aplicar para combatir, o, mejor dicho, disolver un estado agudo, una fiebre, por ejemplo, un fuerte resfriado o un tifus (en el tifus se debe primero hacer evacuar bastante el intestino del enfermo, sea con *enemas* o caldos emolientes de ciruelas, o bien caldo de manzanas o acelgas, ingerido en mucha cantidad: 3 ó 4 litros), se hace dieta completa todo el día, o hasta tres o cuatro días si es necesario (si la fiebre todavía se resiste); tó-mese el caldo de verduras indicado, una taza de medio litro cada media hora o cada hora, y para que sea bien oxidante, se debe poner en cada taza el *zum*o de un limón; si la vitalidad de la persona lo puede resistir, dos limones; si es algo delicada, sólo medio limón en cada taza. Hay que tener en cuenta poner el limón crudo, después de servida la taza. no importa que se tome frío; tampoco se debe tomar muy caliente. En casos de fiebre es mejor estar en cama, guardando el cuerpo bien caliente, especialmente los pies, porque el enfriamiento es contrario a la *oxidación* de malos humores. Desde luego que en la habitación no debe permitirse la combinación de aire corrompido y cargado de ácido carbónico, ventilando la habitación y arrojando más al enfermo. Las tomas de este «caldo oxidante» son como un baño derivativo interno; por las sales y álcalis (sosa y cal) del limón y verduras, se disuelven los malos humores y se eliminan por la vejiga y los riñones, orinando abundantemente. Y el cuerpo se restablece perfectamente en pocos días, casi sin pasar



Sección práctica de Cocina Racional y Compatible a cargo de Ramona Perera

DESAYUNOS VARIADOS

Ensalada de frutas

En un plato hondo se echan melón, peras y manzanas, todo pelado y cortado a cuadritos menudos. En las orillas se pone granada en forma de cordón, formando alrededor otra hilera con granos de uva verde y negra, alternativamente. En el centro se coloca medio melocotón de conserva con la parte cóncava vuelta hacia arriba, llenando dicho hueco con una cucharada de nata montada o bien poniendo la nata en una manga de pastelería, provista de boquilla rizada y confeccionando un adorno en forma de montaña y espolvoreándola luego con azúcar glas y adornándola con pasas sultana. En un vaso se echan dos cucharadas de extracto de naranja y un chorrito de agua, y una vez mezclado se pone en el plato de ensalada de frutas. Esta ensalada puede comerse con pan Dextrín, blanco o negro, o junto con emparedados de pan tostado, untado de mantequilla y con lonjas finas de queso fresco (1).

MEDIODÍA

Arroz a la Montjuich. Se cuece arroz en unos dos litros de agua ligeramente salada, y cuando está a punto se vierte en una escurridera y se enjuaga abundantemente con agua fría; una vez bien escurrido se vierte en una fuente redonda, dándole forma de montaña y haciéndole un hueco en el centro. En una sartén se echa aceite; luego *rovellons* y berenjenas pasados por la máquina de trinchar verduras, y cuando se ha rehogado un poco se le añaden pimientos asados pelados y bien picaditos y ajos y perejil, también picadito.

Por último, se le añaden tomates asados y pasados por tamiz y se deja que se reduzca a la mitad. Se bate el huevo y con ayuda de un pincel de los que se usan en pastelería se unta el montículo de arroz hasta que haya absorbido todo el huevo, se espolvorea con coco rallado y se pone a dorar al horno. Una vez dorado se llena el hueco del montículo de arroz con la salsa de la sartén y las orillas de la fuente se adornan con los guisantes hervidos, que pueden ser de conserva si no hay frescos.

Se sirve este arroz con una ensalada abundante de lechugas, tomates, cebollas y aceitunas.

Antes de servir el arroz se puede tomar un plato de sopa, hecho con sémola o copos de

Otro desayuno

En un pequeño cazo, con agua, se hierven dos cebollas de tamaño regular, cortadas a trocitos. En un plato se ponen rebanaditas de pan integral o bien dos trozos de pan Dextrín, vertiendo encima la cebolla cocida y el caldo. Se aliña con un poco de mantequilla y se espolvorea con queso rallado.

Se sirve esta sopa con peras o melón, uva o un plato de granada, mezclada con jarabe de naranjas o uva.

Otros desayunos

Medio melón, unos 10 dátiles y un par de manzanas.

Medio melón, un platillo de nata y pan.

Un tazón de café malta, endulzado con azúcar moreno; tres peras y pan con mantequilla o nata.

Café con crema de leche, pan tostado con mantequilla y fruta fresca; peras, melón o manzanas.

Medio kilo de arroz, un cuartillo de aceite, un pimiento rojo, un pimiento verde, un huevo, dos cucharadas de coco rallado, un kilo de tomates, medio kilo de guisantes (desgranados), dos berenjenas, media libra de *rovellons*, cuatro dientes de ajos, un manojito de perejil.

arroz cocido con caldo de apio y sofrito colado de tomate, ajo y cebolla.

CENA

Por la noche, si se quiere tomar la cena a base de fruta, puede elegirse algún menú de los del desayuno. Si se quiere comer arroz con fruta, puede cocerse arroz con cebolla; luego se escurre o se deja algo caldoso y se aliña con mantequilla y queso rallado. También puede prepararse el arroz en la forma siguiente: Una vez el arroz ha hervido con cebolla y agua sola, se enjuaga de forma que el arroz quede bien suelto; se le añade mantequilla, se reparte en una fuente, se espolvorea con queso rallado y se pone a *dorar* al horno.

(1) Esta ensalada de fruta, con ligeras variaciones a veces y puesta a refrescar en la nevera en verano, se da con mucha frecuencia a los enfermos que van a reponerse a la Escuela Pentalfa.

LA IMPORTANCIA DEL AJO CRUDO

(Del libro *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla*, del profesor Nicolás Capo)

El sabor fuerte del ajo crudo es un gran desinfectante, es un microbicida, un tónico de nuestra glándula pituitaria (el olfato) y de gran eficacia para la secreción glandular de nuestras «parótidas» y sublinguales como de las glándulas de secreción gástrica. El ajo crudo, machacado y entreverado con la ensalada de lechuga, tomate y rabanitos con un poco de aceite y aceitunas, va muy bien (es lo mejor) contra la anemia y facilita al mismo tiempo la formación de los glóbulos rojos en la sangre.

El ajo, comido crudo, despierta el hambre, y, por ello, se desprende que sea un gran aperitivo. Su elemento mucilaginoso y rico en hierro contribuye a elevar el poderoso valor terapéutico del reino animal sobre el hombre. Un diente de ajo machacado y puesto en forma de emplasto, rápidamente, sobre una mordedura de alimaña venenosa, destruye el veneno, desintoxicando la sangre.

Las personas que sufren bilis y boca amarga por las mañanas, es de efecto radicalmente curativo tomar un diente de ajo crudo machacado y colado en un vaso de agua, con un poco de zumo de limón.

El zumo de ajo con agua, quita más rápidamente la sed en verano.

La combinación de ajo crudo machacado con una buena ensalada de tomate y escarola combate el reuma, la gota y la diabetes.

Hace pocos días he tenido noticia de que un aldeano de la provincia de Barcelona, al ser mordido por un perro rabioso, se internó inconscientemente en una casa de campo, donde no pudo comer durante ocho días más que ajos crudos y cebolla, y se curó la rabia. (Es histórico.) El ajo crudo machacado, con dátiles y miel caliente, puesto sobre los forúnculos, granos, abscesos, ántrax y tumores, ayuda su proceso madurativo.

El ajo crudo conviene a las personas de circulación defectuosa.

La tintura de ajo como medicamento

Desde largas generaciones es conocido por ciertos pueblos el efecto curativo del zumo del ajo para muchas dolencias.

Ahí va una sucinta relación de sus efectos extractada de un folleto del doctor Helle de Berlín.

1.º La tintura de ajo hace disminuir en corto tiempo la tensión arterial (exceso de san-

gre), defendiendo a los artríticos de la congestión cerebral.

2.º Hace desaparecer las angustias y palpitations del corazón en los cardíacos.

3.º Activa el funcionamiento del hígado.

4.º Cura las hemorroides y varices.

5.º Ejerce una influencia beneficiosa en el aparato digestivo, corrige especialmente el estreñimiento y catarro intestinal.

6.º Ataca el ácido úrico, aliviando las molestias y dolores en las articulaciones, músculos, conocidos bajo la denominación de reuma, gota, ciática.



Foto Hermann.

¡Magnífico símbolo! El hombre que sale de su cueva para saludar a la Luz, y para elevar su espíritu hacia ella.

La cueva simboliza los vicios, las pasiones y los orgullos del hombre; el acto de salir de la cueva representa el deseo de liberarse de tanta miseria, y el saludo y la elevación hacia la Luz, simbolizan la aspiración que debe tener el hombre de volverse humano, amando a todo cuanto piense, pensando en todo cuanto ame, y realizando cuanto ame y piense.

¡Cuántas son las personas que no quieren abandonar la cueva de sus vicios, pasiones y orgullos, ni elevar su vista hacia la Luz!

CAMPING



7.º También constituye un excelente específico en los casos de fatiga continua, dejadez, dolores de cabeza, neuralgia, melancolía, histerismo; su empleo es muy útil para corregir el insomnio.

8.º Es poderoso auxiliar para la mujer en su edad crítica.

9.º Ataca las lombrices como la tenia.

10. La gordura en general e indisposiciones de hidropesía desaparecen con el empleo de estas gotas.

11. Cura los padecimientos de los riñones y de la vejiga.

12. También son indicadas esas gotas en los casos crónicos de eczemas o herpes.

13. Alivia la diabetes y el reuma en general.

NOTA. — Este es el procedimiento que recomienda el Dr. Helle, pero nosotros no empleamos el alcohol, por ser tóxico, y con agua, o bien agua con zumo de limón, recomendamos el ajo al natural. (N. de la B.)

Modo de preparar la tintura de ajo

Se toma una cantidad de ajos (la que se quiere), que una vez pelados y dado un par de cortes a cada uno de ellos, son introducidos en una botella, en la que se echa alcohol refinado de buena calidad (90 grados), de manera que el alcohol cubra bien los ajos.

Se deja en inmersión de quince a treinta días, agitando cada día el contenido de la botella.

Transcurrido dicho tiempo, se filtra y queda listo para medicarse. Se toman dos o tres veces al día antes de comer de XV a XX gotas mezcladas con agua.

Al cabo de un mes se descansa unos días y luego se empieza nuevamente.

DOS NATURISTAS LIBERTARIOS

buscan cada uno una simpática e independiente joven comprensiva, entre veinticinco y treinta y cinco años como compañeras, teniendo facilidades para aprender y practicar el régimen crudívoro. En la casa. reinan amor, sencillez y armonía

Escribir a:

GEORG HERRMANN. Lista correos. VALENCIA

A LA JUVENTUD MODERNA

¡ Juventud, juventud, el futuro te pertenece !

Si el pasado sólo te ha legado una triste herencia de esclavitud y de vicio, y la actual civilización sólo te brinda una vida de placeres trágicos, sepulta el pasado y las realidades del presente, y sobre su tumba edifica el mundo del porvenir, libre de prejuicios y de vicios.

¡ Oh, juventud ! El alcohol, el café, el tabaco, son otros tantos factores perjudiciales, porque estos estados de intoxicación roban defensas al organismo, poniendo en un estado de pobreza vital que apaga lentamente todas las energías, especialmente las espirituales.

La juventud, acostumbrada a esta falsa civilización, pasa noches enteras en los bailes, en el café, en los billares, en la taberna o lupanar, no siente el encanto indefinible de la vida al aire libre, y el vivir rozagante y vigoroso en plena Naturaleza. Estos infelices viven muriendo, y jamás podrán saturarse del inmenso bien que el aire encierra, inasequible para ellos y tan bellamente cantado por un joven fisiólogo, con el alma abierta plenamente a la vida grande y libre, y, por tanto, alejado de ese vivir hediondo, apocilgado y mohoso de la juventud moderna. Es hora ya de que levantes la cabeza y salgas de esos antros de prostitución y explotación.

Id al campo, respirad aire, sol, luz, esencia de mar y de la selva, que se impregna en los cuerpos libres del prejuicio. Los poros se abren y las arterias entonan la canción de la vida y del amor puro, sin disfraces ni mixtificaciones. El hombre se reconcilia con la Naturaleza, con la madre y esposa común, y su espíritu se encadena en sus ritmos y en sus notas sublimes para trazar en el Espacio el poema de los poemas.

En el campo se robustecen nuestros cuerpos, para que éstos, purificados, puedan dar mejor fruto que el que dieron nuestros padres. La vida sana, en el sentido físico y moral, es la única doctrina moderna que puede salvar a la juventud de la hecatombe que le amenaza.

¡ Juventud, no debes permitir por más tiempo el silencio de la verdad, pues te haces cómplice de un crimen ; del mayor de los crímenes : el del silencio ! La verdad no tiene forma, es eterna. ¡ Nada de temores ; adelante siempre ! ¡ Sembremos sin tregua, y día vendrá en que recojamos la merecida recompensa, que nuestros propios hijos, la Humanidad futura, nos otorgará.

ENGRACIA ESTRELLA

(Mérida, Yucatán, Méjico)



La Humanidad sufre catarros por ignorar las Leyes naturales