

Gabriel M. Palma.
Inspector de Migración.

Mazatlán, Sin.,
nov. 1º de 1923.

Sr. Don Fernando Torreblanca,
México, D.F.-

Estimado señor y amigo mio:

Me permito dirigirle la presente con la pena de inferirle la molestia de que me ayude a conseguir mi remoción de esta Oficina a la de Nogales, Sonora; favor que le agradeceré tanto como los que anteriormente me ha hecho Ud..

Débo manifestarle que ya con anterioridad la Sria. de Goberación me manifestó que a la primera oportunidad se me ascendería; pero con motivo del cambio que ha habido en dicha Secretaria la cosa se ha quedado así y yo por pena no había querido o mejor dicho no hé querido dirigirme a élla. Tengo informes exactos de que el Inspector de Migración de la Oficina de Nogales, Sr. Felipe Cevallos, ha pedido su retiro de su empleo para curarse y que el Sr. Presidente de la Republica le concedió una licencia para ello, por lo que la citada Inspección quedará vacante.

Esperando de su reconocida generosidad la realización de mis deseos, me es grato anticiparle las mas expresivas gracias deseandole todo genero de felicidades en union de su estimada

familia,

Gabriel M. Palma
Inspector de Migración

Su Atto. Afmo. amigo y S.S.

Gab. M. Palma



Masatlan, Sinaloa
nov. 19 de 1923

St. Don Fernando Torrealba
Mexico, D.F.

Naturalizado señor y amigo mio:

Me permito dirigirme a usted en la
pena de haberle molestado de que me ayude
a conseguir mi renovación de esta Oficina a la de
Nogales, Sonora; favor que le agradeceré tanto co-
mo los que anteriormente me ha hecho Ud.

Como manifestarle que ya con anteriori-
dad la Oficina de Migración me manifestó que a la
primera oportunidad se me ascenderá; pero con
motivo del cambio que ha habido en dicha Oficina
tal vez la cosa se ha quedado así y yo por pena no
había querido o mejor dicho no he querido dirigi-
rme a ella. Tengo informes exactos de que el
Inspector de Migración de la Oficina de Nogales,
Sr. Felipe Gavello, ha pedido su retiro de su
puesto para retirarse y que el Sr. Presidente de la
República le concedió una licencia para ello, por
lo que la citada Inspección quedará vacante.

Esperando de su reconocida generosidad
la realización de mi deseo, me es grato anticipar
le las más expeditas y cordiales despedidas co-

-GABRIEL M. PALMA.-

7

México, D.F., Febrero 22 de 1930.

Sr. Don Fernando Torreblanca,
Presente.

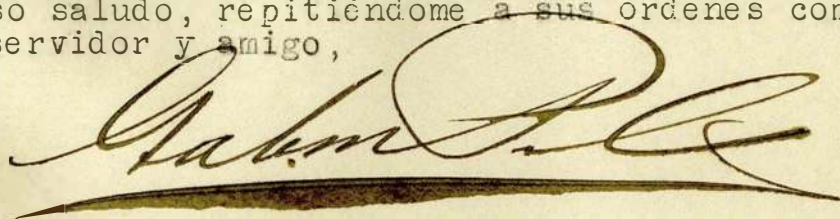
Mi muy estimado Fernando:

Por medio de la práctica constante de las enseñanzas de Cultura Física de Strongfortismo, he logrado adquirir la salud y la fuerza física que yo nunca soñaba. Este bien lo deseo ahora para Ud. y, por lo mismo, como se lo ofrecí, hoy le envío adjunta una copia del Curso aludido.

Ud., para alcanzar éxito seguro, debe ante todo poner toda la fuerza de voluntad de que sea capaz para sostener la práctica diaria de dichos ejercicios, cuando menos durante unos 3 o 4 meses. Debe combatir las exigencias de sus negocios y el entusiasmo que le despierte el juego del frontón y dedicar a estos ejercicios, cuando menos, media hora diariamente.

Quien afirma con tanto aplomo lo que dejo dicho, es porque está convencido de que sus resultados son positivamente ciertos. No quiero que me crea a ciegas; hágalos y verá que sus fuerzas aumentan de manera sorprendente en muy poco tiempo.

Con mis mejores deseos por que mi obsequio sea la clave de su salud, le envío un afectuoso saludo, repitiéndome a sus órdenes como su servidor y amigo,

A large, stylized handwritten signature in dark ink, likely belonging to Gabriel M. Palma, written over a horizontal line.

HE BETS HE'LL LIVE 200 YEARS

BY STANTON B. LEEDS

Universal Service

PARIS, Feb. 15.—The famous sculptor, George Fayard, has just announced that he will live 200 years.

A bet to that effect has been made between him and the well known doctors, Leopold Levy and Theoris. Payment of the bet is made obligatory upon their heirs.

Fayard feels that he will win because in evolving sculpture he has come to be a devotee of the body beautiful. Physical culture is a passion with him. In developing and perfecting his physical body by exercise, he claims that he has hit upon the way to live two centuries. Sought out by a reporter, he was asked the secret.

"There is no secret," he replied. "Diet, exercise and, above all, intellectual and moral discipline. Any well born, well cared for person can live on simply by exercising a little will power."

"But—"

"No 'buts' about it. Let's go have a drink. Life's too short to waste all our time talking."

APUESTA QUE VIVIRÁ 200 AÑOS. 6

Por Stanton B. Leeds.
Servicio Universal.

PARIS, Feb. 15.- El famoso escultor Jorge Fayard acaba de anunciar que vivirá 200 años.

Una apuesta en tal sentido ha sido concertada entre él y los bien conocidos doctores Leopoldo Levy y Theoris. El pago de la apuesta se hace obligatorio sobre sus herederos.

Fayard cree que ganará la apuesta, porque como escultor que es ha llegado a ser un devoto de la belleza del cuerpo. La cultura física es en él una pasión. En el desarrollo y perfeccionamiento físico de su cuerpo, dice, ha dado con la manera de poder vivir dos siglos. Entrevistado por un repórter éste le preguntó el secreto.

"No hay ningún secreto", contestó. "Dieta, ejercicio y, sobre todo, disciplina moral e intelectual. Cualquiera persona bien nacida y bien cuidada, puede vivirlos simplemente poniendo en práctica una poca de fuerza de voluntad."

"Pero-"

"No hay "peros" que valgan acerca de esto. Vamos a tomar una copa. La vida es demasiado corta para desperdiciarla sólo hablando."

C U R S O
D E
C U L T U R A P I S I C A .

PRIMERA LECCION.

8

Instituto

LIONEL STRONGFOOT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

MI querido discípulo:-

Le doy las gracias por su matrícula y le felicito por su decisión de adoptar como médico y maestro a la sabia madre Naturaleza. Para obtener el más completo éxito necesito de su activa colaboración y buena voluntad. Empezada su labor con el firme propósito de salir victorioso.

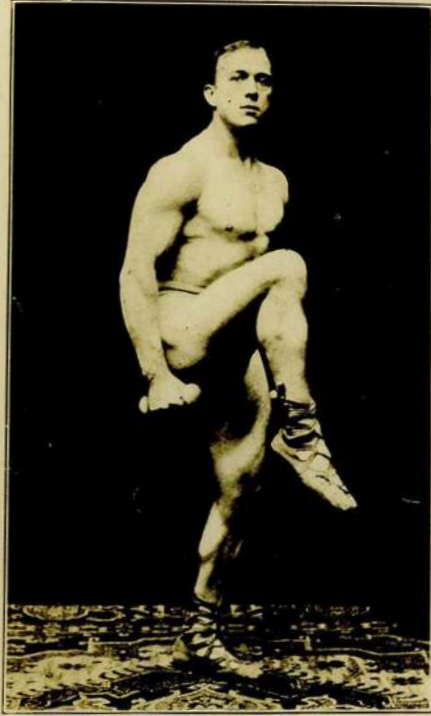
En esta Primera Lección no puedo incluir todas las instrucciones especiales que sus necesidades requieran. Si así lo hiciera, habría lugar a confusiones. Cada uno de sus males recibirá atención especial a medida que el Curso progrese.

Al ejecutar los ejercicios permánezca en una actitud natural, sin encoger los músculos ni ponerlos rígidos. No debe practicarse ejercicio alguno hasta cansarse. Tan pronto como se cansa un músculo suspenda el ejercicio que causó el cansancio y ejecute otro que permita descansar a aquél. El cansancio pasajero es provechoso, pero el extenuamiento de todo el cuerpo es debilitante. Que esta regla sea su guía en la práctica de los ejercicios de modo que sepa usted a qué atenerse respecto al tiempo que debe dedicar a ellos. Recuérdese que el número de veces que debe ejecutar cada movimiento dependerá de su fuerza y vigor.

Observará que en mis retratos los movimientos se ilustran con un par de palanquetas. El resultado de los ejercicios es más eficaz cuando se ejecutan usando estos aparatos. En la imposibilidad de adquirirlos, pueden substituirse con bastante éxito por un par de pesas o artefactos que pesen un kilo por lo menos cada uno.

Bajo ningún concepto use ropa ceñida ni calzado apretado. Cuando practique sus ejercicios procure llevar la menor cantidad de ropa posible. Aunque sea muy fría la temperatura exterior, conviene que mantenga la ventana de su cuarto entresbierta mientras se dedica a su gimnasia. Siempre que no exponga su cuerpo a enfriamientos repentinos, no tema acatarrarse.

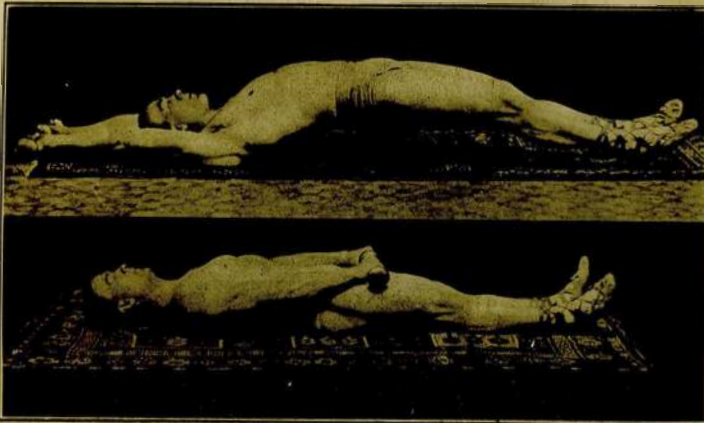
La desnudez permite a la piel transpirar y eliminar las materias extrañas. Por otra parte el aire obra como tónico sobre la piel y los nervios. Con 30 minutos que dedique a estos ejercicios diariamente es suficiente, aunque puede llegar hasta a una hora de gimnasia. Puede hacerlos a cualquier hora del día, si bien es cierto que la hora ideal es en la mañana inmediatamente después de levantarse de la cama.



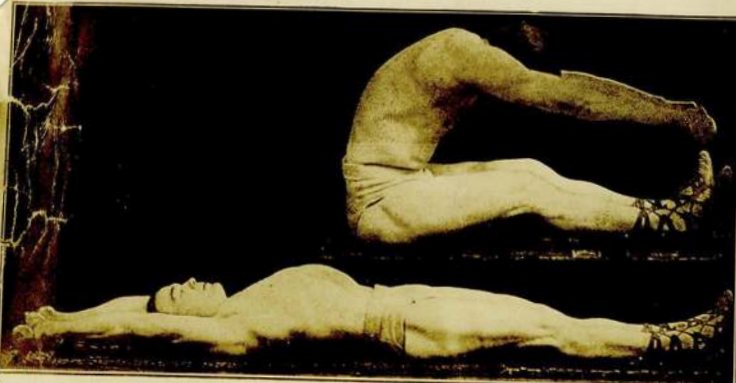
Fotografía No. 16
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por correspondencia



Photo No 17
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



LIONEL STRONGFORT
Fotografías Nos. 20 (abajo) y 21 (arriba)
Instrucción por correspondencia



Fotografías Nos. 22 y 23
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por correspondencia



Fotografía No. 24
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por correspondencia

Ejercicio No. 1. - (Fotografía No. 16.) De pié - Brazos a los costados; levante una rodilla, según vé en la fotografía. Mantenga la pierna levantada con la punta del pié apuntando hacia el suelo. Trate de tocar el pecho con la rodilla. Bájela y alterne con la otra rodilla. Este ejercicio desarrolla los músculos abdominales y estimula la acción de los intestinos.

Ejercicio No. 2. - (Fotografía No. 17.) Con las manos medio cerradas, dóblese primeramente a un costado y luego al otro. Procure que mientras una mano toca la rodilla la otra suba por todo el costado hasta debajo de la axila. Alterne primeramente doblándose al costado derecho y luego al izquierdo. Magnífico ejercicio para activar la acción del hígado.

Ejercicio No. 3. - (Fotografías Nos. 20 y 21.) Primeramente acuéstese boca arriba con los brazos extendidos de modo que las manos descansen sobre los muslos, según la Fotografía 20. Levante las manos con lentitud hasta que los brazos estén en la posición indicada en la Fotografía 21, y al mismo tiempo levante la espalda, caderas y piernas. Entonces el cuerpo estará descansando sobre los talones y los hombros formando un arco. Estése en tal posición un instante y baje el cuerpo a la posición primera. Repita hasta que se cansé algo.

Ejercicio No. 4. - (Fotografías Nos. 22 y 23.) Acuéstese boca arriba como indica la Fotografía 22. Brazos extendidos detrás de la cabeza. Levante los brazos extendiéndolos hacia adelante. Suba el cuerpo hasta quedar sentado. Estírese hacia delante de modo que las manos toquen los piés, o lo más cerca posible de los piés, según indica la Fotografía 23. Vuelva a la primera posición muy lentamente y repita hasta que comience a fatigarse. Este ejercicio es excelente para las regiones abdominal y estomacal. Eleva y fortalece el pecho y ensancha y vigoriza la espalda y espina dorsal.

Ejercicio No. 5. - (Fotografía No. 24.) Coja un pañuelo con las dos manos, palmas de la mano hacia arriba, suba los brazos por sobre la cabeza y estírese vigorosamente. Primeramente se dobla hacia la derecha y luego a la izquierda, alternando hasta que comience a fatigarse. Ejercicio de estiramiento para activar la circulación.

Con respecto a caminar, le recomiendo que camine todos los días unos 10 kilómetros, rápidamente, la cabeza levantada, los hombros tirados atrás. Si tiene compañía agradable el paso le será más provechoso. Al principio solamente camine aquella distancia que pueda cubrir sin extenuarse. Según su salud y fuerzas progresen vaya aumentando la distancia así como la rapidez en el caminar.

El objeto de esta lección es aflojar las articulaciones y los músculos. Además, estimular los vasos linfáticos, aumentar la circulación y comenzar a fortalecer los órganos musculares interiores. Jamás omita estos ejercicios, pues de ellos depende en gran parte el resultado de su curso, ya que ayudan a depurar la sangre.

Si en los primeros días se siente adolorido, no se preocupe, pues es señal de que los ejercicios le sientan bien y los músculos comienzan a desarrollarse. También puede suceder que sienta ligeros vahídos. Esto es causado por la acción del hígado que comienza a trabajar normalmente y a librarle de las materias excretorias.

Beba mucha agua. Los pulmones, intestinos y la piel expulsan diariamente cerca de tres litros de materias fluidas y para reponerlas es preciso beber suficiente agua. Si no bebe la cantidad de agua necesaria para el trabajo de dichos órganos, entonces corre el peligro de absorber fluidos de los intestinos. Usted comprende fácilmente que los fluidos intestinales están envenenados con las materias excretorias del cuerpo. Para evitar que tal cosa suceda, deberá usted beber por lo menos tres litros de agua fresca al día.

Procure beber su agua en los intervalos de comida a comida. Jamás la beba mientras come, pues esto debilita la acción del jugo gástrico que es el elemento principal en la digestión. Tampoco conviene beber agua media hora antes de sentarse a comer, ni hasta una hora después de haber comido. Al levantarse por la mañana, antes de desayunarse, es provechoso beber dos vasos de agua fresca.

Adquiera el hábito de bañarse diariamente. Dos veces por semana conviene darse un baño de aseo, que es preferible hacerlo con agua caliente. Se queda dentro del agua caliente como 15 minutos y luego se frota vigorosamente todo el cuerpo con una toalla de felpa áspera para aflojar la piel muerta y las obstrucciones en los poros.

Los baños fríos son el tónico natural de la piel y los nervios. Aumentan la energía nerviosa y le previenen contra los resfriados. Por más que le hayan dicho que el baño frío le dá catarros, es preciso que usted deseché esas viejas creencias y dé a su piel y sus nervios la nutrición que reciben del agua pura y fría. Nunca prolongue el baño frío. Déselo muy corto y enseguida frótese energicamente con un paño seco. Antes de tomar su baño frío debe calentar el cuerpo con los ejercicios; corriendo por el patio de su casa o en alguna forma de actividad muscular.

Mientras no haya comenzado a mejorarse y fortalecerse, le recomiendo no tener contacto sexual. La Naturaleza solamente autoriza el contacto sexual para la reproducción de las especies y el abuso de ese acto trae resultados funestos. Tenga una mente pura y un cuerpo sano y fuerte.

Mientras se acostumbra a los baños fríos, especialmente si la temperatura es invernal, puede substituir los baños de ducha o bañera por una fricción con una esponja o toalla. Después de esta operación séquese rápida y vigorosamente con una tela o toalla áspera. Cuando tome el baño frío y la temperatura exterior sea muy alta, cúidese de que no penetren corrientes de aire en la habitación.

A esta Primera Lección seguirán otras a su debido tiempo, hasta que haya recibido su Curso completo. Le recomiendo adicionalmente que cada vez que tenga un rato dé un paseo a pié por el campo, respirando profundamente aire puro que es el mejor tónico para los pulmones.

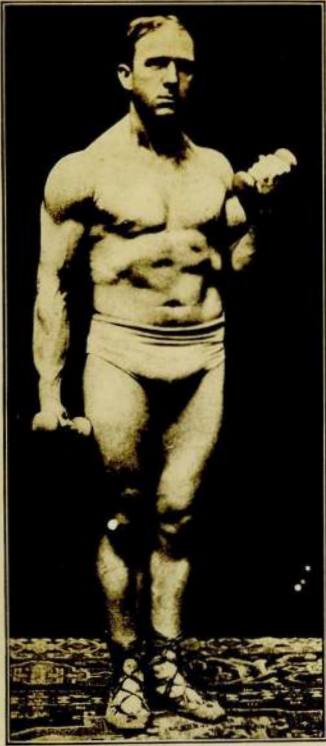
Le desea el mayor éxito,

Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

13

SEGUNDA LECCION.



Fotografía No. 1
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por Correspondencia

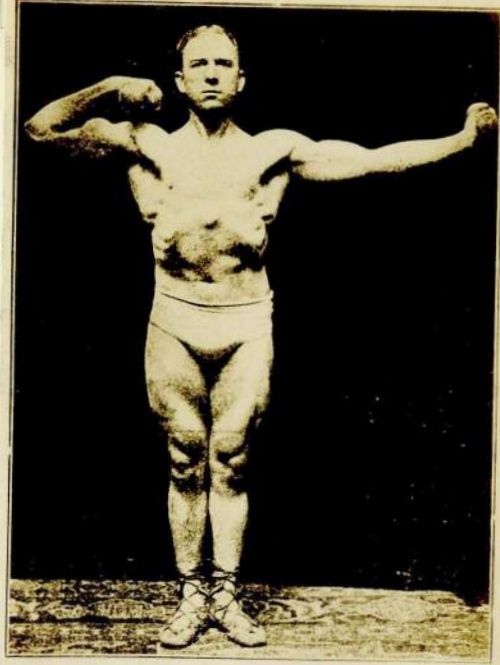
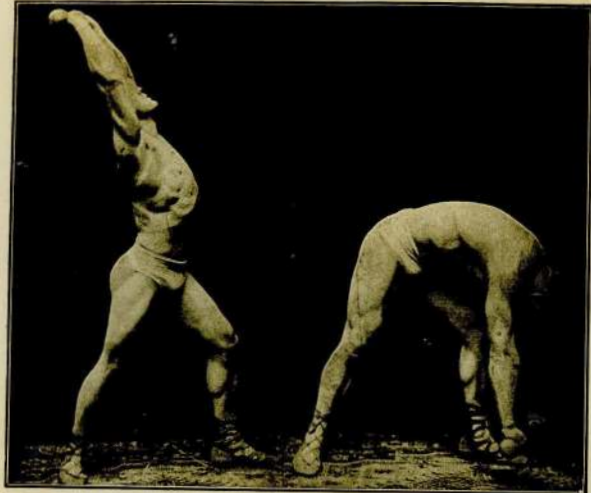


Photo No. 3
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Fotografía No. 26
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por correspondencia



Fotografías Nos. 27 y 28
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por Correspondencia



Photos Nos. 40 and 41
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

14

Instituto

LIONEL STROUFGORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Estimado discípulo:

Comenzaré esta Segunda Lección por recomendarle muy encarecidamente que no haga automáticamente los ejercicios que le indique, pues la falta de concentración y esfuerzo consciente impedirá que los resultados fuesen completamente satisfactorios. Al hacer los ejercicios de pié, manténgase derecho, sin tensión ni esfuerzo en ninguna parte del cuerpo, a fin de que los órganos interiores estén en su debida posición.

Ejercicio No. 1 - (Retrato No. 1.) - Con los brazos en los costados, la palma de las manos hacia adelante, doble cada brazo alternativamente hasta que la palanqueta toque el hombro. Cuidado de no apoyar el codo contra el costado, pues el brazo no debe tocar el cuerpo. Continúe el ejercicio hasta que los bíceps se cansen.

Ejercicio No. 2 - (Retrato No. 3.) - Con los brazos extendidos horizontalmente y a nivel de los hombros, doble y extiende el antebrazo de una manera alternativa hasta que los bíceps y músculos del hombro (deltoides) estén ligeramente cansados.

Ejercicio No. 3 - (Retrato No. 26.) - Estire la pierna casi en ángulo recto con el cuerpo, cuidando de que el pié quede en línea recta con la pierna. Conserve el equilibrio con el otro pié plano en el suelo, evitando levantarse en la punta del pié. Mueva despacio la pierna levantada hacia atrás hasta que no pueda más y al mismo tiempo mantenga la pierna en la posición horizontal. Cuando haya movido la pierna hacia atrás todo lo posible, bájele junto a la otra. Descanse un instante y repita el ejercicio con la otra pierna alternando hasta cansarse ligeramente. (Observe que en este ejercicio el pié describe un semicírculo que comienza delante y termina detrás de usted.)

Ejercicio No. 4 - (Retratos Nos. 27 y 28.) - Con los piés bien separados y la pierna izquierda hacia adelante, vuelva la parte superior del cuerpo hacia la derecha y suba los brazos sobre la cabeza, inclinándose bien hacia atrás. Dóblese hacia adelante, subase otra vez, échese bien hacia atrás y repita de diez a veinte veces. Haga lo mismo adelantando la pierna derecha.

Ejercicio No. 5 - (Retratos Nos. 40 y 41.) - Acuéstese de lado y levante el brazo y la pierna libres al mismo tiempo hasta la posición indicada en el Retrato No. 41. Bájeles y repita el ejercicio hasta cansarse. Haga lo mismo acostado del otro lado.

Comenzando con la Primera Lección, todos los ejercicios que le recomiendo deberá hacerlos combinados, pero distribuidos de manera

que pueda hacerlos en una hora o menos. No debe olvidar el paseo al aire libre que le recomiendo en la Primera Lección.

Con respecto a su régimen alimenticio, quiero recomendarle: JAMAS COMA A NO SER QUE SIENTA VERDADERO APETITO. Por esta razón, dos comidas al día suelen ser mejor que tres, mas si acostumbra usted tres, éstas deben ser ligeras. El apetito se manifiesta al aguar-sele la boca cuando ve, huele o piensa en la comida. No olvide esto: MASTIQUE PERFECTAMENTE CADA BOCADO, hasta que el alimento esté bien impregnado de saliva y convertirlo casi en líquido. De este modo obtendrá una ASIMILACION PERFECTA, lo que le comunicará fuerza y energía. La leche y demás alimentos líquidos deberán tomarse a sorbos y despacio, a fin de obtener toda su nutrición.

Es bueno que coma muchas frutas, especialmente las ácidas. Si comiese usted entre comidas o por la noche, deberá comer sólo frutas de las que le gusten más. Si come usted tres veces al día, la tercera comida deberá ser de frutas exclusivamente, y así las otras dos podrán ser succulentas. Esa tercera comida la puede hacer de higos, pasas, dátiles, etc. Cuando coma plátanos, vea que estén bien maduros. Evite comer nada que le indigeste.

Las nueces son nutritivas con las comidas, pero nunca coma más de 85 a 115 gramos en un día. Jamás coma usted alimentos que le disgusten. Las ensaladas son muy beneficiosas, especialmente si tienen tomates crudos y se preparan con aceite de olivas y jugo de limón.

Los huevos frescos son muy nutritivos, pero no debe comer más de dos o tres al día. Si no le gustan crudos, páselos por agua, o sea echándolos en agua hirviendo y dejándoles por 5 minutos apartados del fuego. Nunca coma huevos fritos, pues dificultan la digestión. Leche fresca de vaca, sin desnatar, es mucho mejor que té o café al final de la comida, pero cuando coma muchos huevos y beba mucha leche, deberá contrarrestar sus efectos comiendo frutas ácidas durante el día. El suero de mantequilla o pichero puede tomarlo en abundancia si le gusta.

Coma la menor cantidad de carne posible, pero no coma muchas legumbres cocidas de manera que no disuelva las sales minerales de las mismas. Evite pasteles, pastas, tortas y demás productos hechos con harina blanca y coma acemita, pan de trigo y pan de maíz. Guíese siempre por su apetito, pues éste indica las substancias que el cuerpo necesita. Arroz con leche y pudines son buenos para postre, si bien frutas son mejores. Miel de abejas, jaleas y dulces puede comerlos, pero nunca entre comidas. El deseo de comer dulces indica imperfecta nutrición. Los dátiles y los higos son mejores que los dulces. La goma de mascar es nociva para las glándulas salivales y los órganos de la digestión, además de consumir energía inútilmente. Al levantarse por las mañanas beba uno o dos vasos de agua, pero 1/2 hora, por lo menos, antes del desayuno para lavarse el estómago y los intestinos. Comer un par de manzanas antes de acostarse, es bueno para activar la acción del hígado.

Lo saluda cariñosamente su amigo y profesor,

(Firmado) L. Stragfort.

TERCERA LECCION.

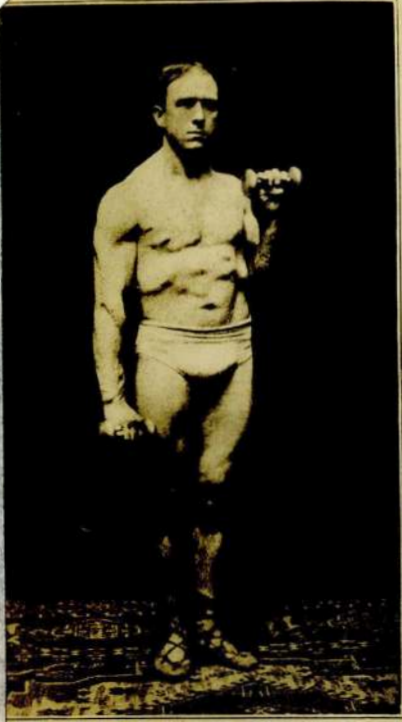


Photo No. 2
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

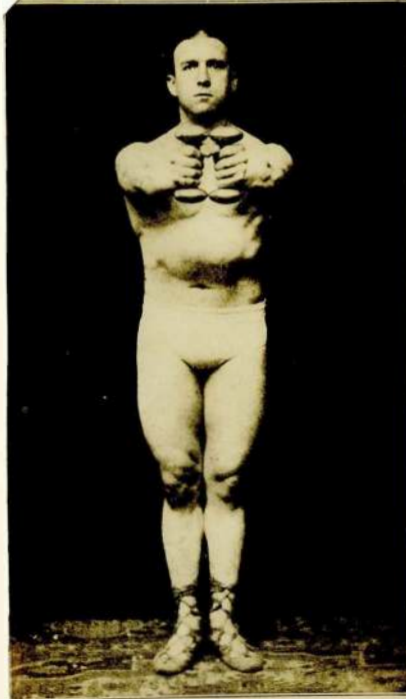


Photo No. 4
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

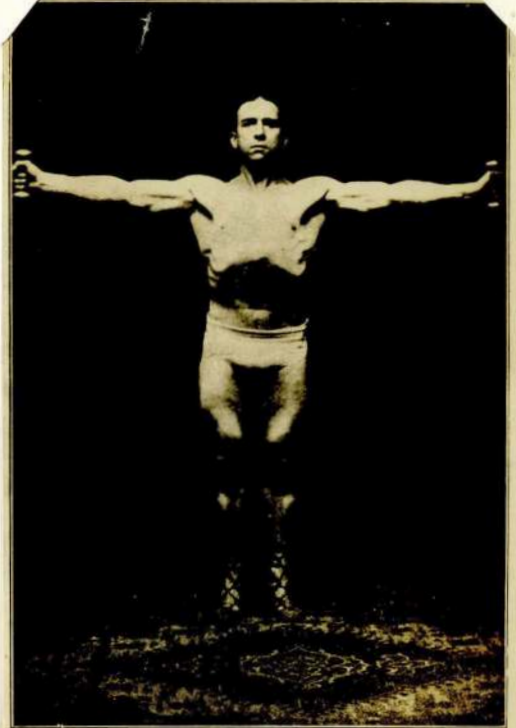


Photo No. 5
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

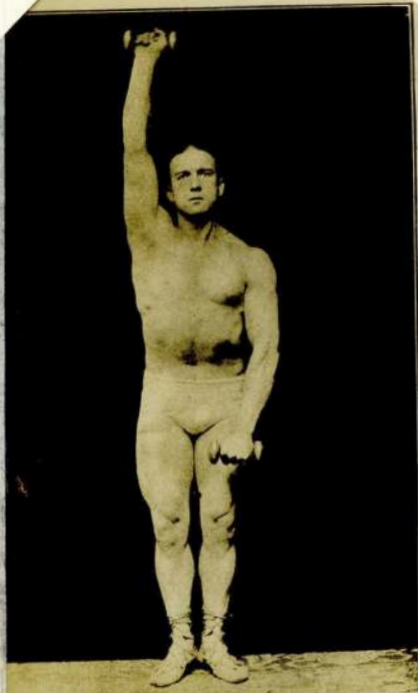


Photo No. 6
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

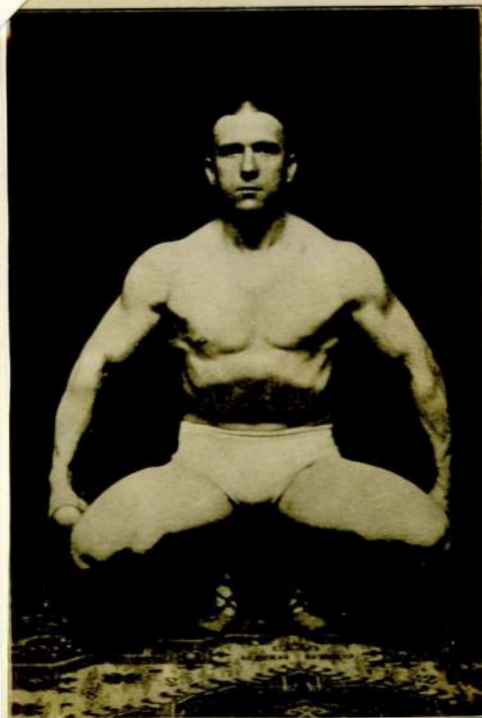


Photo No. 18
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Photo No. 12
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

Instituto

LIOBEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., U.S.A.

Mi querido Discípulo:

Lección Tercera.

Los buenos resultados que obtenga usted de estos ejercicios dependen en gran parte de la energía de acción e ímpetu que ponga usted en sus movimientos. Si hace usted sus ejercicios lentos y perezosamente - sin ánimo ni bríos - los resultados se harán esperar por buen tiempo. Pero si los practica usted con entusiasmo - poniendo de su parte energías y ahínco en cada movimiento - dentro de unos días la Naturaleza le habrá recompensado con creces su entusiasmo y vigor.

Ejercicio No. 1 - (Retrato No. 2) Con las palmas hacia atrás, o hacia abajo, doble los brazos en los costados alternativamente, hasta que se cansen los músculos del brazo. Mantenga los codos fuera de los costados. Este ejercicio es semejante a otro anterior donde las manos están vueltas hacia arriba.

Ejercicio No. 2 - (Retratos Nos. 4 y 5) Extienda los brazos hacia el frente (Retrato 4). Echelos hacia atrás todo lo más posible (Retrato No. 5). Párese en las puntas de los pies al echar los brazos para atrás, a fin de mantener el equilibrio. Repita hasta que comience a cansarse.

Ejercicio No. 3 - (Retrato No. 6) Coloque las manos delante de los muslos. (Nó en los costados.) Levante alternativamente cada brazo por encima de la cabeza, manteniéndolos derechos y tan atrás como pueda. Repita hasta que comience a cansarse.

Ejercicio No. 4 - (Retrato No. 18) Póngase de pie, erecto. Párese en la punta de los pies y doble las rodillas, mientras las mantiene separadas. Baje el cuerpo hasta la posición indicada en el Retrato No. 18. Levántese sentando el talón en el suelo. Repita ocho o más veces si puede.

Ejercicio No. 5 - (Retrato No. 12) Deje caer los brazos a los costados. Levántelos bien despacio lateralmente hasta que se encuentren sobre la cabeza con los nudillos de las manos hacia adentro. Respire hondamente cada vez que levanta los brazos y vacíe los pulmones al bajarlos. Repita hasta que se comiencen a cansar los músculos de los hombros.

El fin de estos ejercicios es hacer que la sangre acuda a determinados músculos y les nutra. Por tal motivo no se necesita cansarlos. Nunca haga sus ejercicios hasta cansarse. Haga diariamente todos los ejercicios; tanto los de las lecciones como éstos. Tampoco se olvide de sus paseos al aire libre diariamente.

No crea que a principios va a hacer progresos rápidos. Ud. se ha tardado bastante tiempo en llegar a la actual condición debilitada. Pero continuando con energía pronto tendrá vida y energía normales. A veces suele suceder que las personas delgadas pierden a principios carnes. No se alarme si esto le sucede. Es señal de que vá eliminando sus tejidos gastados, y otros venenos dentro del cuerpo. Continúe con mayor ahínco cada día y en breve tendrá Ud. el peso que le sea normal.

Recuerde que las siguientes legumbres aumentan las carnes y obre teniendo esto presente: - zanahorias, remolachas, coles, repollos, nabos, maíz, guisantes, chícharos y toda clase de granos; papas asadas y otros tubérculos o raíces.

Si acaso estuviese demasiado cansado por razón de su trabajo diario, reduzca el número de ejercicios, pero bajo ningún concepto deje pasar un día sin hacerlos. Duerma todo lo que pueda. Acuéstese temprano y procure dormir por lo menos nueve horas. Ventile su dormitorio. De serle posible procúrese un dormitorio que reciba la luz del sol durante el día, pues esto estimula su salud. Mantenga en todo tiempo las ventanas abiertas para que entre aire puro continuamente en su dormitorio.

Para fortalecer su vista, debe hundirla en su palangana de agua fría; abriéndola y cerrándola varias veces todos los días. Esta acción no solamente limpia la vista de substancias extrañas, sino que también fortalece los músculos que dominan la órbita.

Toda persona que lleva una vida sedentaria se la pasa siempre estreñida. Si Ud. no evacúa por lo menos una vez al día, debe ponerse una enema, antes de acostarse. Aunque evacúe normalmente todos los días debe ponerse una enema dos veces cada mes. Para ponerse una enema, vacíe un litro de agua dentro de una ducha corriente y retenga dicha agua dentro del intestino por varios minutos. Entonces expúlsela.

Para mantener sus intestinos corrientes, conviene comer legumbres y ensaladas con aceite de olivas puro y zumo de limón. Si Ud. come mayor cantidad de frutas al día, sus intestinos no le molestarán. Coma por la mañana higos, dátiles y pasas. No se olvide que todo lo que coma Ud. debe ser bien masticado.

Para combatir el estreñimiento las siguientes legumbres son excelentes: - espinaca, guisantes, coliflor, repollos, coles, espárragos, aguacates, cebollas, apios, tomates y pimientos verdes. No coma pan de harina de trigo blanca nunca. Si necesita de pan, procúrale de harina de trigo integral. Acemitas, tortas de casabe, de afrecho, de maíz, arepas, etc., son preferibles al pan de trigo blanco. Coma diariamente gran cantidad de frutas, especialmente naranjas y manzanas.

Al estreñirse, coma menos en el día y absténgase de café, té, vinos, chocolates, arroz, cebada, steles o leche hervida. Beba agua abundantemente, pero toda el agua que beba Ud. será en los intervalos entre comida y comida. Jamás beba mientras come.

Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

CUARTA LECCION.



Photo No. 32
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE Correspondence Instruction

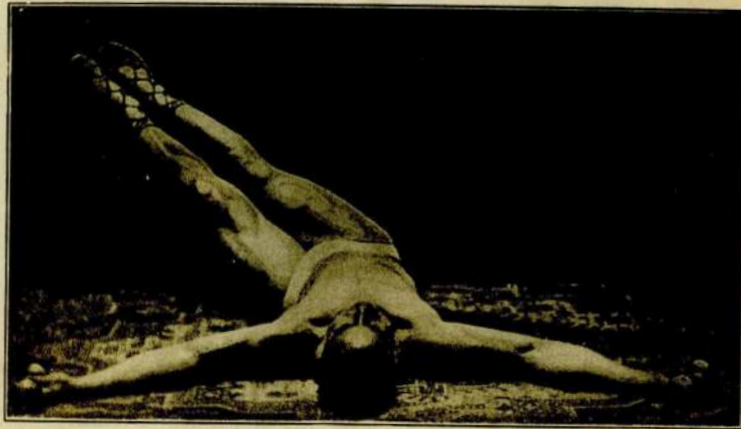


Photo No. 33
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE Correspondence Instruction



Photo No. 29
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE Correspondence Instruction



Photo No. 15
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE Correspondence Instruction

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Mi estimado discípulo:

LECCION CUARTA para que la practique en unión de las anteriores.

Comenzando en esta lección, deberá Ud. darse por todo el cuerpo una fricción seca todas las mañanas antes de los ejercicios y después del baño. Para esto puede emplear un cepillo de cerdas blandas, un par de guantes de fricción, un paño áspero o la palma de las manos. Frótese bien de prisa cuidando de no irritar la piel. Al friccionar la cara, emplee solamente la palma de las manos.

Esta fricción seca es muy importante, pues quita todo el pellejo muerto y estimula la circulación superficial, así como la actividad de los poros en la eliminación de materias secretorias. No se olvide de la importancia de la piel como depuradora del cuerpo. Si fuéese a cubrir su cuerpo con una capa de barniz espeso, solamente podría vivir por unas pocas horas. Esto prueba la importancia de mantener la piel bien limpia y en constante actividad.

Ejercicio No. 1 - (Fotografía No. 32) Acuéstese boca abajo en el suelo con las manos cruzadas detrás del hueco de la espalda. Luego levante la cabeza, los hombros y las piernas al mismo tiempo, como se vé en el retrato. Hágalo despacio, levantándose todo lo más alto posible. Luego vuelva a la primera posición repitiendo hasta cansarse ligeramente.

Ejercicio No. 2 - (Fotografía No. 33) Acuéstese boca arriba con las piernas rectas y levantadas. Luego bájelas despacio, primeramente hacia un lado y luego al otro, como se indica, manteniendo la espalda firme en el suelo. Repita hasta comenzar a cansarse.

Ejercicio No. 3 - (Fotografía No. 29) Acuéstese boca arriba. Luego levante las piernas despacio hasta más arriba de la cabeza y procure tocar el suelo con los pies, como se vé en la fotografía. Si no puede tocar el suelo con los pies, trate de llevarlos lo más cerca del suelo que le sea posible. Repita hasta que comience a cansarse.

Ejercicio No. 4 - (Fotografía No. 15) De pie con las manos a la altura de los hombros, levántelas alternativamente por encima de la cabeza, como se vé en el retrato. Al hacer esto procure levantar el hombro del brazo levantado y estirar el brazo todo lo más posible cada vez. Haga este movimiento con energías, levantando cada mano todo lo más posible sin levantar los talones del suelo. Mantenga las manos al lado del hombro, no en frente del pecho.

Supongo habrá estado empleando en sus ejercicios algún peso para dar resistencia. Si es así creo que ya le parecerá muy liviano y puede ahora aumentarle como un cuarto de kilo a cada peso. Cada vez que necesite aumentar el peso de los objetos que usé como resistencia, ya sean manubrios o ya sean otros objetos, le recomiendo aumentar solamente 1/4 de kilo en cada ocasión.

Procure hacer los ejercicios en el mismo orden en que los recibe, pues están dispuestos de manera que cuando una serie de músculos se cansa, otra serie entre en acción mientras la otra descansa. Así se evita la fatiga y se mantiene el desarrollo simétrico y bien proporcionado de todo el cuerpo.

Cuando por falta de tiempo o por cansancio no le sea posible hacer cada ejercicio el número de veces indicado, entonces haga cada ejercicio menos veces y distribuya su tiempo de tal manera que pueda hacer todos los ejercicios. No se olvide que para mantener la salud es preciso mantener el sistema muscular en actividad, pues todo órgano funciona por medio de tejidos musculares. Resuélvase a triunfar y con el espíritu de la tenacidad, le aseguro que triunfará.

El paseo al aire libre todos los días es esencial. Usted puede pasearse a caballo, en bicicleta o en automóvil, pero el paseo a pie es indispensable. El andar en su trabajo cuando tiene la mente ocupada con los negocios o el trabajo que esté haciendo nunca podrá substituir al paseo al aire libre. Seguramente que si al final de su jornada a pie estuviera una suma de dinero destinada para usted, caminaría gustoso por cansado que estuviese. Sin embargo, al fin de cada paseo a pie encuentra usted algo que le vale mucho más que el dinero - encuentra la exuberante salud que le regala la Naturaleza como premio a sus meritorios esfuerzos.

Con respecto a ropas, guíese por la temperatura y su comodidad. Siempre recuerde que demasiado ropas impiden a la piel respirar. El cuello no debe abrigarse demasiado, pues esto tiende a hacerlo muy sensitivo y le procurará muchos resfriados, amigdalitis, pulmonías y otros trastornos pulmonares. El agua fría por la mañana le protegerá contra cualquier resfriado. No se escatime el agua fría en la piel y especialmente en el cuello todas las mañanas. Conserve los pies secos y abrigados constantemente. Al quitarse los calcetines por la noche frote los pies aprisa con las manos.

Obedezca fielmente a las leyes de la Naturaleza; tenga absoluta confianza en usted mismo y en su derecho a ser sano y feliz. La Naturaleza le regala los elementos esenciales de la vida: Aire, Agua y Luz. Empleéelos en abundancia. Muchos se alarman por perder una comida y sin embargo no se preocupan por la falta de aire, luz o agua. Una persona puede vivir varios días sin comer; menos días sin agua y solamente unos cuantos minutos sin aire. Fíjese en el aspecto de las plantas que crecen privadas de la luz del sol - amarillentas y débiles. Tome, pues, ese ejemplo y busque siempre la luz del sol.

Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

QUINTA LECCIONE.

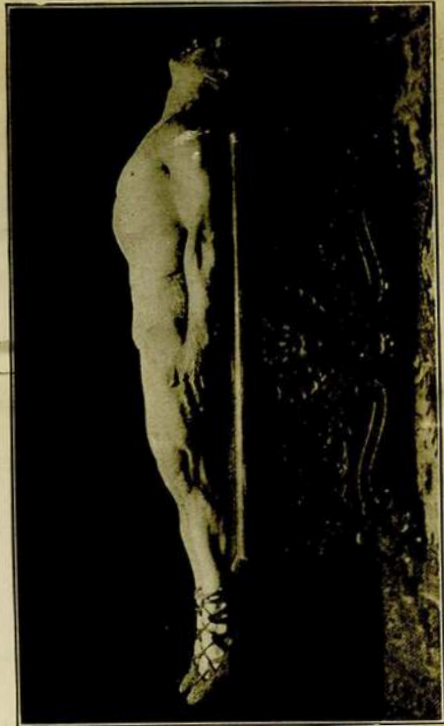


Photo No. 38
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

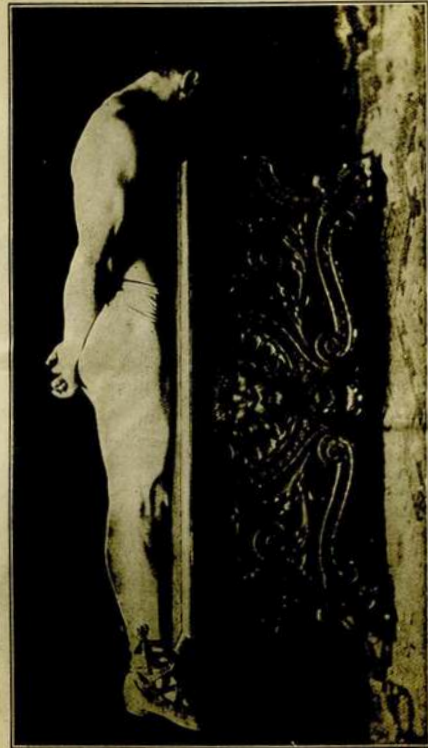


Photo No. 37
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

26

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Mi estimado discípulo:

LECCION QUINTA. - En esta lección van ejercicios especiales para el cuello, los que practicará en unión de los anteriores.

Ejercicio No. 1 - (Retrato No. 38) - Acuéstese boca arriba en un canapé o en una mesa con los hombros en el borde de manera que la cabeza quede colgando por debajo del nivel de la misma. Baje la cabeza como indica el Retrato No. 38, luego levántela lo más cerca posible del pecho; bájela otra vez y repita varias veces.

Ejercicio No. 2 - (Retrato No. 37) - Acuéstese boca abajo con la cabeza colgando del borde de la mesa todo lo que indica el retrato. Luego levante la cabeza hacia atrás todo lo posible y repita.

Ejercicio No. 3 - (Este ejercicio es similar a los dos anteriores y no requiere retrato.) - Acuéstese primero de un costado, después del otro. En cada caso baje la cabeza lateralmente todo lo posible y luego levántela hacia el hombro.

En caso de que estos ejercicios le causen vahídos al principio debido a la posición horizontal, hágalos sólo pocas veces hasta que se acostumbre a los mismos o hagalos de pié. No se esfuerce.

Si nota usted dificultad para dormir profundamente, debe asegurarse de que sus ventanas están completamente abiertas y de que está cubierto con sólo la ropa necesaria para abrigarse. El dormir al aire libre sería ideal. Puede usted dormir en cualquier posición que encuentre cómoda, pero generalmente la mejor posición es acostarse de pecho y estómago con la cabeza vuelta a un lado. No debe usted hacer su última comida en las tres horas antes de ir a acostarse y muy especialmente cuide de no comer nada indigesto. Si le cuesta trabajo dormirse, dé un paseo de uno y medio a dos kilómetros al aire libre, pero no de prisa como usted hace para aumentar su fortaleza. Este paseo que tiene por objeto producirle sueño debe darse despacio. También es bueno haber media taza de leche caliente al acostarse, pues esto suele dar sueño.

En caso de que alguna excitación mental le produzca insomnio, póngase paños mojados en agua fría en la frente y alguna cosa caliente en los pies, con lo que hará usted bajar la sangre del cerebro y podrá dormir. Beba mucha agua durante el día, pero no junto con las comidas. Jamás deje de dar su paseo diario al aire libre.

Su afectísimo maestro,

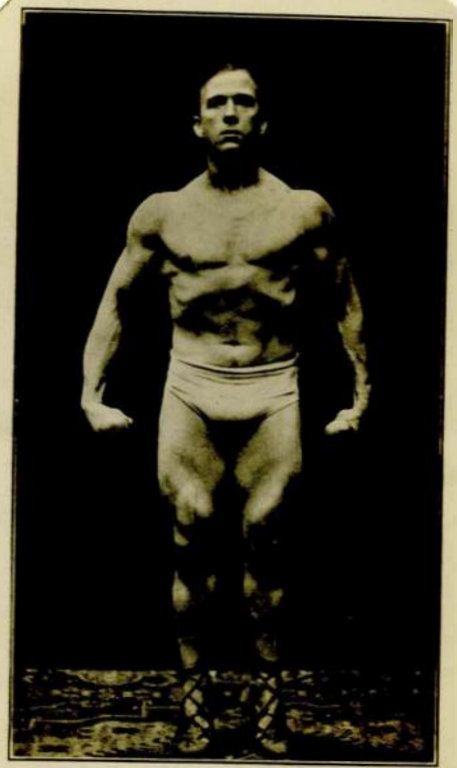
(Firmado) L. Strongfort.

27

SIXTA LECCION.



Photo No. 35
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Fotografía No. 36
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por Correspondencia



Fotografía No. 9
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por Correspondencia



Photos Nos. 19A and 19B
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

29

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Mi estimado discípulo:

En esta Sexta Lección le indico algunos ejercicios que deben añadirse a los anteriores. En caso de que tarde usted demasiado tiempo en ejecutar todos los movimientos, le sugiero que dedique menos tiempo a cada uno de ellos de modo que pueda ejecutarlos todos dentro de un máximo de una hora. Aumente algo el peso de las palanquetas, a fin de que ofrezcan mayor resistencia a los músculos. Para corregir un defecto determinado debe dedicar preferente atención a los ejercicios destinados a conseguir dicho objeto. Si por ejemplo es usted cargado de espaldas debe practicar el último ejercicio de esta lección dos veces al día.

Ejercicio No. 1 - (Retrato No. 35) - Para los músculos de la muñeca y del antebrazo. Coja una palanqueta en cada mano de la manera indicada en el retrato, (los brazos pueden mantenerse en posición horizontal, en la misma línea de los hombros), luego mueva las manos comunicándoles un movimiento giratorio, primero en una dirección y después en la opuesta hasta cansarse. Es decir, haga girar las manos de manera que las muñecas sirvan de ejes.

Ejercicio No. 2 - (Retrato No. 36) - Con los brazos a los costados, elévese bien sobre la punta de los pies y al mismo tiempo doble las manos por las muñecas y hacia adentro como indica el retrato. Repita hasta cansarse. Procure elevarse todo lo posible en cada movimiento.

Ejercicio No. 3 - (Retrato No. 9) - Con los brazos a los costados, primero, elévese sobre los talones, levantando la punta de los pies todo lo posible y al mismo tiempo doble las manos en las muñecas hacia arriba y hacia adelante, con las palmas hacia abajo, como indica el retrato. Continúe hasta cansarse.

Ejercicio No. 4 - (Retratos Nos. 19-A y 19-B) - Ejercicio para los hombros. Con los brazos a los costados, mueva los hombros con un movimiento giratorio. Primero hacia abajo y hacia adelante, como en el Retrato No. 19-A, luego hacia arriba y hacia atrás, hasta ocupar la posición del Retrato No. 19-B, ensanchando el pecho y subiendo y echando los hombros hacia atrás todo lo posible. Después continúe el movimiento de rotación llevando los hombros hacia adelante otra vez. Cuando se sienta ligeramente cansado, repita en la dirección opuesta. Los brazos desde luego se moverán algo con los hombros.

Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

SEPTIMA LECCION.

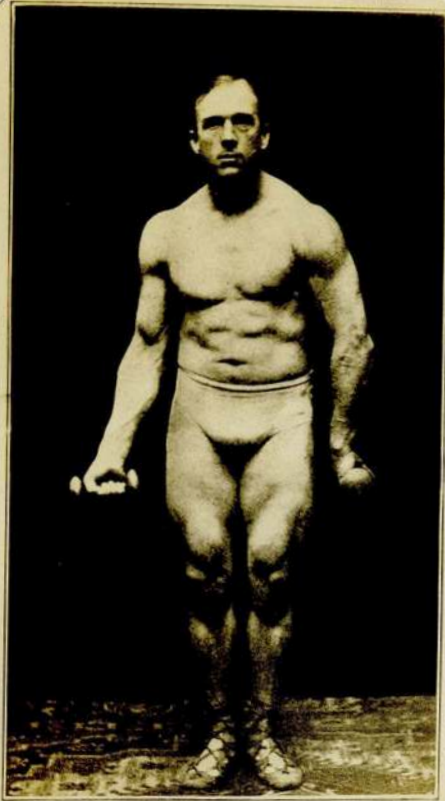
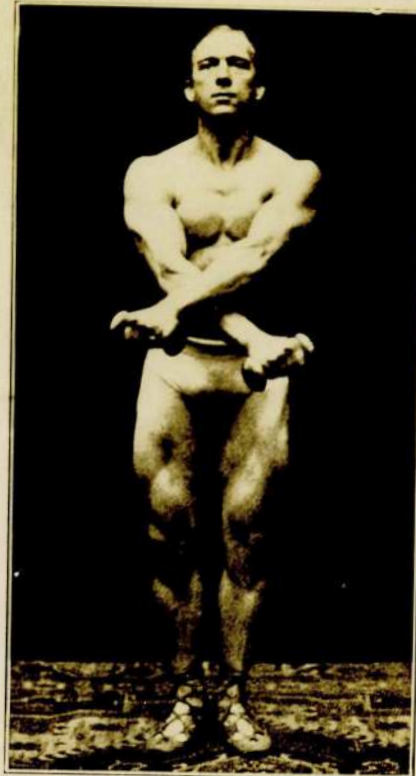


Photo No. 7
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Fotografía No. 8
LIONEL STRONGFORT
Instrucción por Correspondencia

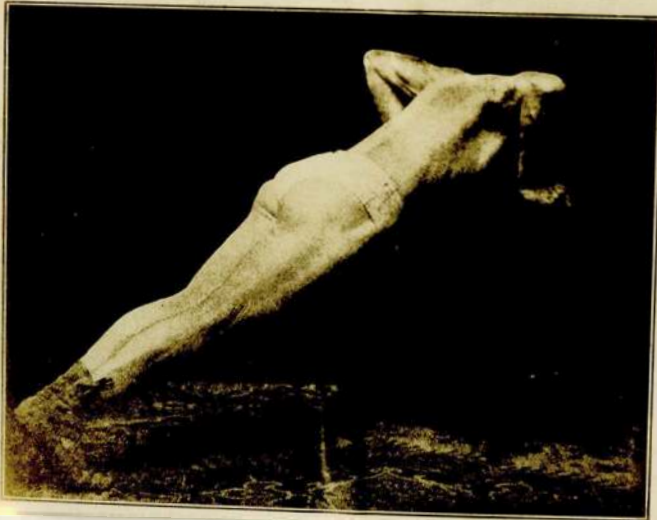


Photo No. 10
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

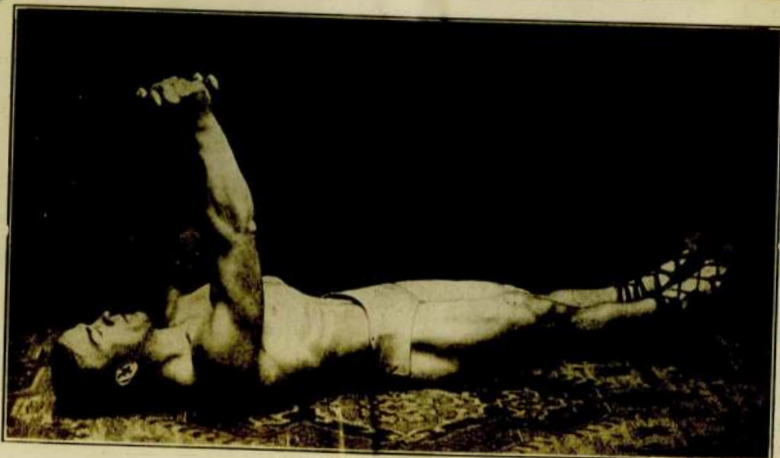


Photo No. 11
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE Correspondence Instruction

32

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., U.S.A.

Mi estimado discípulo:

LECCION SEPTIMA:- Esta lección y sus movimientos deben ser practicados en unión de las lecciones y movimientos anteriores.

Ejercicio No. 1 - (Retrato No. 7) - Con los brazos a los costados tuérzalos en direcciones opuestas todo lo posible en la forma indicada en el retrato. Cada brazo debe torcerse hacia atrás y hacia delante todo lo que pueda y con bastante rapidéz. Tuérzalos hasta donde le sea posible, de manera que pueda sentir los músculos en cada movimiento. Para mayor provecho debe hacerlo también con los brazos horizontalmente y al nivel de los hombros.

Ejercicio No. 2 - (Retrato No. 8) - Cruce los brazos por delante del cuerpo llevándolos todo lo más lejos y alto posible. Después llévelos hacia los costados unas cuantas pulgadas y vuelva a cruzarlos, alternando, es decir, con el brazo izquierdo delante primero y luego con el derecho; en otros términos, colocando primero uno y luego el otro debajo. **PRECAUCION:** No haga este movimiento de un vaivén. Ejecútelo lentamente, de manera que los brazos se levanten por la acción de los músculos del pecho y no por medio de un movimiento de vaivén u oscilación rápida. Repítalo hasta que se cansé ligeramente.

Ejercicio No. 3 - (Retrato No. 10) - Este es un ejercicio para los músculos extensores de los brazos. Manteniendo el cuerpo rígido, doble los brazos y baje el cuerpo empujando hacia arriba y extendiendo los brazos. Si este ejercicio le parece fácil, entonces puede ejecutarlo en el suelo con los piés en una silla. Cuando aún le parezca demasiado fácil hágalo de una vez con un solo brazo. Cuando se cansé, pare.

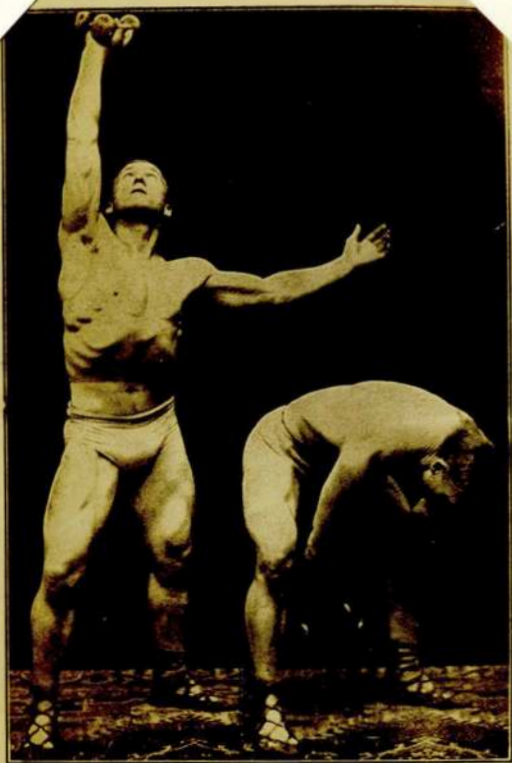
Ejercicio No. 4 - (Retrato No. 11) - Acuéstese boca arriba con los brazos perpendicularmente como en el retrato. Después baje los brazos hacia los costados hasta llegar al suelo y elévelos nuevamente, repitiendo el ejercicio hasta cansarse. Este es para el pecho.

Si sus intestinos no funcionan con la debida perfección, puede usted estimularlos más colocando sus piés sobre un banquito o cualquier objeto de diez pulgadas de altura más o menos, cuando se siente en el excusado para evacuar. Esta compresión natural del abdomen ayudará mucho las funciones de los intestinos.

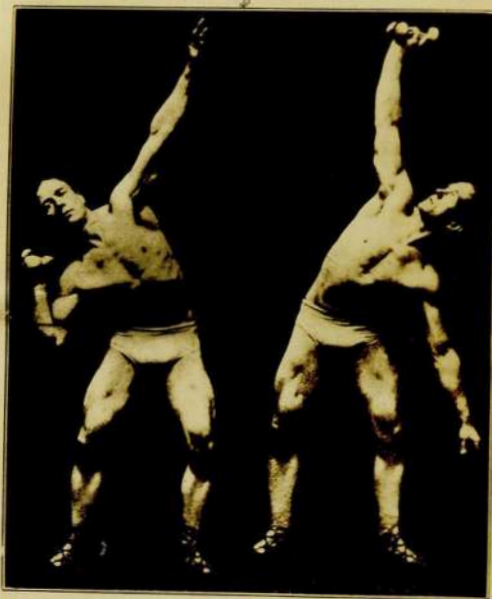
Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

OCTAVA LECCION.



Photos Nos. 42A and 42B
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Photos Nos. 43A and 43B
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

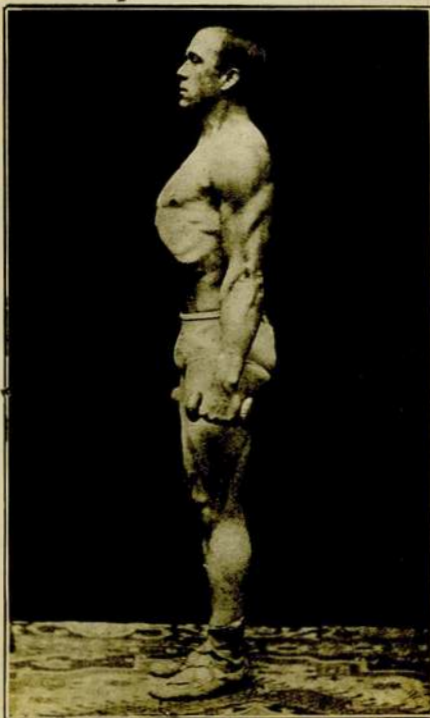


Photo No. 25
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

35

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Mi estimado discípulo:

Lección Octava.

Para ser practicada con las anteriores. --- Adjúntole más fotografías de los ejercicios. Con respecto a beber agua, recomiéndole tome poca cuando esté practicando los ejercicios, especialmente si está fría. Media hora después de los ejercicios puede usted beber toda el agua que desee.

Ejercicio No. 1 - (Retratos Nos. 42-A y 42-B) - Coja un objeto que pese como dos kilos en una mano. Con los pies separados, lleve la mano en un movimiento de oscilación debajo de las piernas, apoyando, entre tanto, la otra mano en la rodilla, como indica el Retrato No. 42-A. Comuníquese después al peso en la mano un movimiento de elevación por encima de la cabeza, con el otro brazo elevado a la altura de los hombros, como indica el Retrato No. 42-B. Vuelva a la posición inicial y repita hasta cansarse. Debe ejecutarlo igual número de veces con cada brazo. Al hacer oscilar el peso en el indicado movimiento debe mantenerse el brazo casi estirado, con una ligera tensión en los músculos del mismo, con el fin de que no pierda su dirección durante la ejecución del movimiento.

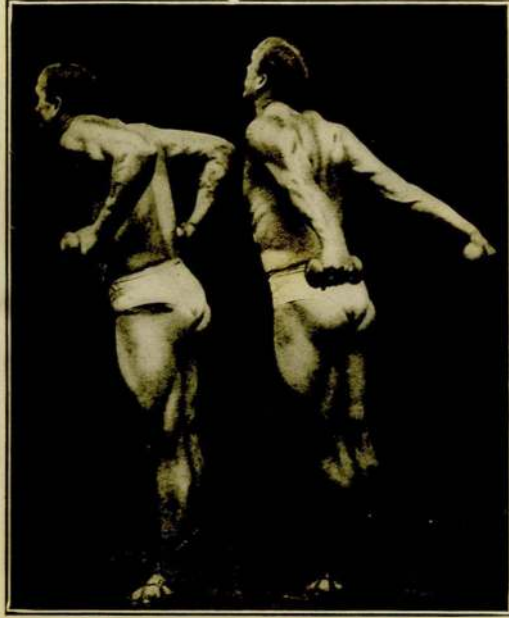
Ejercicio No. 2 - (Retratos Nos. 43-A y 43-B) - Cogiendo el peso con la mano derecha a la altura del hombro, con el otro brazo extendido a su costado y los pies bastante separados, dóblese primero, todo lo posible, sobre su costado derecho, haga oscilar después el cuerpo hacia el otro costado, impulsando por encima de su cabeza el peso hasta que el brazo esté completamente extendido. Notará usted que el brazo izquierdo sirve de contrapeso y que debe, por tanto, mantenerse en línea recta con los hombros. Este es en realidad un ejercicio para los músculos de los costados y aunque no en igual proporción también lo es para los brazos. Observará usted que el peso se elevará sin ningún esfuerzo del brazo, sino más bien por el impulso del cuerpo al girar u oscilar al otro costado. Haga el mismo movimiento con el peso en la mano izquierda continuando hasta cansarse.

Ejercicio No. 3 - (Retrato No. 25) - Este es un sencillo ejercicio para los músculos abdominales y del estómago y produce un valioso efecto en los órganos funcionales y digestivos. Manténgase de pie con naturalidad y lleve hacia adentro todo lo posible el estómago y el abdomen. Después afloje y repita, continuando hasta cansarse. Este no es un ejercicio de respiración. No trate, por tanto, dilatar el pecho. Si el pecho se eleva, será de una manera incidental y no porque usted trate de elevarlo.

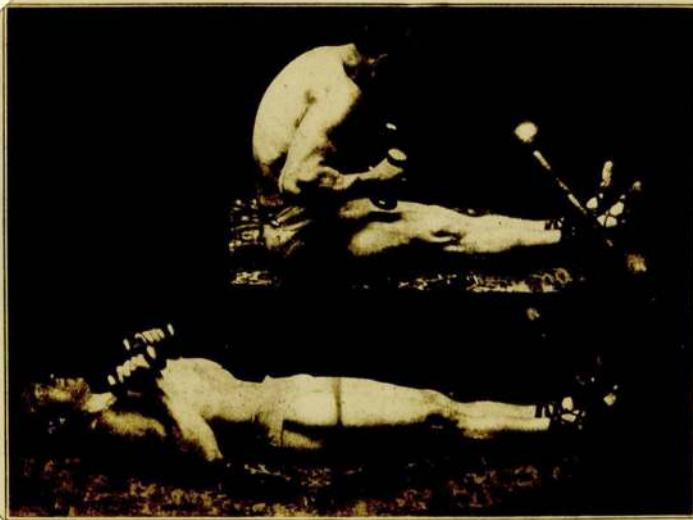
Deséale el mayor éxito su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

NOVENA LECCION.



Photos Nos. 13A and 13B
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction



Photos Nos. 34A and 34B
LIONEL STRONGFORT INSTITUTE
Correspondence Instruction

38

Instituto

LIONEL STRONGFORT.

Enseñanza de Cultura Física.

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Mi estimado discípulo:

LECCION NOVENA - Para ser practicada con las anteriores.

Ejercicio No. 1 - (Retratos Nos. 13-A y 13-B) - Partiendo de las caderas inclínese ligeramente hacia adelante, doble los brazos con los codos hacia arriba y hacia atrás, como indica el Retrato No. 13-A. Después lleve el antebrazo hacia arriba y hacia atrás todo lo posible hasta que los brazos estén extendidos, como en el Retrato No. 13-B, de manera que sienta tensión en los músculos del bíceps. Repita hasta cansarse.

Ejercicio No. 2 - (Retratos Nos. 34-A y 34-B) - Acuéstese de espaldas con los pies debajo de algún objeto pesado, ya sea un escritorio, ya los pies de su cama o algún otro mueble a propósito y con las manos a la altura de los hombros o en frente de la parte superior del pecho. Después incorpórese hasta ocupar la posición de sentado y dóblese hacia adelante como en el Retrato No. 34-B, repitiendo hasta cansarse. Cuando encuentre esto algo fácil, puede aumentar la resistencia manteniendo las manos detrás de la cabeza o del cuello. A medida que vaya usted haciéndose más fuerte, podrá emplear un peso mayor en las manos, lo mismo en este ejercicio como en los demás.

En el baño caliente que regularmente toma una o dos veces a la semana, observará usted que después de haber permanecido en él durante unos quince minutos, una capa de su piel se habrá suavizado y si se fricciona en cualquier parte, repetidas veces, la piel muerta y otras secreciones de la misma serán eliminadas y si hace lo mismo con todo el cuerpo, limpiará su piel y poros mejor que con jabón.

Con su próxima lección, la Décima, le remitiré algunos consejos para evitar resfriados, dolores de cabeza, fiebres y otros padecimientos corrientes, con el fin de que se haga inmune contra futuros ataques antinaturales.

Desdése el mayor éxito,

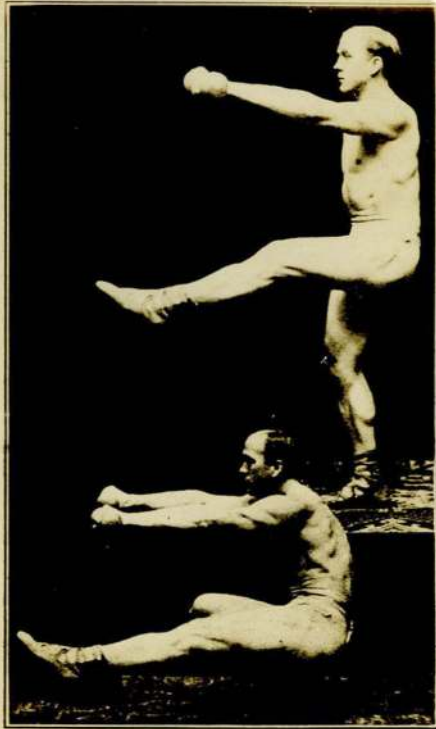
Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

DECIMA LECCION.



Fotografías Nos. 14-A y 14-B
 LIONEL STRONGFORT
 Instrucción por correspondencia



Fotografías Nos. 39-A y 39-B
 LIONEL STRONGFORT
 Instrucción por correspondencia

Instituto

LIONEL STRONGFORD.

Enseñanza de Cultura Física

por Correspondencia.

NEWARK, N.J., E.U.A.

Querido alumno:

Tengo el gusto de adjuntarle las instrucciones correspondientes a su última lección.

Ejercicio No. 1 - (Fotografías Nos. 14-A y 14-B) - con el pie izquierdo hacia adelante y en ángulo recto con el otro y a una distancia igual a la anchura de los hombros, mantenga su mano derecha a la altura del hombro y apóyese sobre su costado derecho, dejando caer el peso del cuerpo sobre su pierna derecha en una posición como si fuera usted a pegar. Doble ahora su pierna derecha todo lo que pueda, conforme indica la Figura 14-A. Después estire hacia adelante el pie izquierdo y golpee vigorosamente en la misma dirección con la mano derecha hasta la posición indicada en la Figura 14-B. La pierna derecha que es la que se dobla primero se enderezará y servirá para impulsar con energía y hacia adelante el cuerpo, hasta que tenga la posición de la figura. Fíjese bien al girar el cuerpo, particularmente el talle o cintura. El hombro derecho hace su giro permitiendo así el que el puño pueda llegar más lejos. Vuelva a la primera posición con un movimiento vigoroso y repita, continuando hasta que se canse. Ejecute también el mismo ejercicio invertido, es decir, llevando el pie derecho hacia adelante y golpeando con energía con su mano izquierda.

Ejercicio No. 2 - (Fotografías Nos. 39-A y 39-B) - Un ejercicio para sus piernas, doble en energía a las que le he mandado hasta ahora. De pie y apoyado sobre el pie derecho, levante horizontalmente y al frente su pie izquierdo; con los brazos extendidos al frente y al mismo nivel que los hombros. Después conservando el equilibrio y sin levantar el talón del suelo, baje el cuerpo hasta que se sienta en cuclillas, como indica la Figura No. 39-B. Tenga buen cuidado de agacharse todo cuanto pueda y después vuelva a la posición de pie tan pronto como haya aprendido este ejercicio. Si encuentra alguna dificultad al principio, agárrese con una mano a alguna silla o cualquier otro objeto hasta que los músculos particulares se fortalezcan lo suficiente para permitirle realizar este ejercicio sin ayuda alguna. Ejecute este ejercicio primero sobre una pierna y luego sobre la otra y repítalo hasta que se canse.

Para fortalecer el cuello, puede acostarse de espaldas y levantar el cuerpo de manera que forme usted un puente de luchador, descansando el peso del mismo sobre los talones y la cabeza. Este es un ejercicio muy fuerte para el cuello.

Ejercicio de puños, boxeo, lucha, etc., son muy recomendables, pero no se debe abusar de ellos. El boxeo y la lucha no deben practicarse más de tres veces por semana, como complemento a los ejercicios regulares de mi Curso.

W2

Con esta última lección deseo hacerle ciertas indicaciones especiales. Para librarse de un catarro, le recomiendo estar al aire libre todo el tiempo posible, asegurándose siempre de que sus manos y pies están bien abrigados. Los paseos largos son de valor imponderable y los ejercicios activos, tales como correr y saltar la cuerda o comba de niños. Sin embargo, procure no fatigarse demasiado. Un sudor copioso es excelente para terminar el resfriado. Un baño turco o ponerse una camisa de lana metiendo los pies en agua caliente con una cobija de lana sobre el cuerpo producirá el sudor. Mientras toma el baño de pies, puede beber una limonada bien caliente. Inseguida se acuesta bien cubierto con mantas de lana. Si acaso los intestinos no están evacuados corrientemente, póngase una enema.

La mayor parte de los dolores de cabeza se deben a desórdenes estomacales. Beba agua en abundancia y coma solamente frutas o alimentos frugales y crudos hasta que se haya normalizado. Las aplicaciones calientes al vientre sientan muy bien a veces. Si el dolor de cabeza proviene de debilidad en la vista, puede corregirlo hundiendo los ojos en agua fría y parpadeando dentro del agua.

Para un ataque bilioso, lo mejor es dejar de comer alimentos grasos o sazonados. Ayune durante algunas comidas; beba agua en abundancia y coma solamente frutas. Estése al aire libre todo el tiempo que le sea posible. El mejor plan es nutrirse por unos días con solamente frutas ácidas.

El ayunar es de gran valor para librarse de cualquiera enfermedad. Cada vez que se sienta sin apetito puede ayunar. Fríamente, atienda a la reconstrucción de su vitalidad y salud en general. Si usted hace sus ejercicios diariamente y se da sus paseos a pié con regularidad nunca se enfermará. Sin embargo, recuerde que la continencia en todas las cosas es siempre provechosa.

Procure ser amo de sus contornos y de sus pasiones. Recuerde que la Naturaleza autoriza el congreso sexual solamente para fines procreativos y que todo exceso es perjudicial. Domínese y dispóngase a vivir en castidad y pureza. Cuanto más practique las buenas costumbres que ha adquirido en el presente Curso, mayor será el beneficio que recibirá de sus lecciones.

Llevando todos los días de su vida una vida simple y pura, según se le ha enseñado en el Curso en STRONGFORTISMO que acaba de terminar, vivirá por largos años, feliz y de utilidad constante, gozando siempre de perfecta salud y exuberante vitalidad. No porque haya terminado el Curso puede echar a un lado las costumbres y prácticas del STRONGFORTISMO. Estas reglas debe seguir las practicando todos los días de su vida y así la Naturaleza le premiará con mayores fuerzas y mejor salud de día en día.

Quedo como siempre a sus gratas órdenes y deseando me recuerde siempre, soy de usted,

Su profesor y amigo,

(Firmado) L. Strongfort.

43
Cdo. Con. Gabriel Palma Moreno.
San Ramon No.5 Col. del Valle.
Mexico, D.F. 12 ZP.

Oct. 23 de 1962.

Sr. Fernando Torreblanca.
Guadalajara No.104.
CIUDAD.-

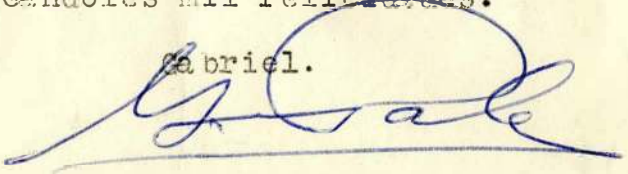
Estimado Fernando:

Te adjunto una copia de un articulo que escribi
contra Aurelio Manriquez, y defendiendo a mi Jefe Gral. ~~Calles~~
Calles.

Lo mande a Excelsior a ver si lo publican que
lo creo un poco dificil, pero yo hare la lucha para
algun periodico lo publique porque es justo.

Te saludo en union de la Tencha y tus
hijos deseandoles mil felicidades.

Gabriel.



PARA EL FORO DE EXCELSIOR.

44
Por el Tte. Cor.
Gabriel Palma Moreno.
Veterano de la Revolucíon

Sr. Director:

En las columnas de su acreditado diario he leído con desagrado, la noticia de que se le ha concedido al Profesor, Aurelio Manríquez, la medalla "Belisario Domínguez", como premio a su reconocido "valor civil".

Entre los gestos de valor civil que se atribuyen al citado Profesor, es el de que el día 1.º de Septiembre de 1928, en los momentos en que el Presidente de la República, Gral. Plutarco Elías Calles, rendía su informe presidencial, durante el cual declaró con todo valor civil y entereza el fin del Caudillaje en México, con la fati muerte del Gral. Alvaro Obregón, el entonces citado Diputado Profesor, Aurelio Manríquez, desde su Curul, le gritó al Presidente Calles: FARZANTE.

Ante este insulto grosero e irrespetuoso, el Gral. Calles permaneció callado, y callado salió del Congreso sin hacer nada en contra de Manríquez, y por este hecho el Senado de la República le acaba de dar a Manríquez la medalla "Belisario Domínguez", gran mártir de la Revolución Mexicana.

A mi juicio Manríquez no merece esa Medalla excelsa de un verdadero Héroe de la Revolución Mexicana, que expuso su vida por defender el honor del Senado y la dignidad de la Patria, diciéndole en su cara a victoriano Huerta TRÁIDOR Y ASESINO.

Digo que Manríquez no merece esa medalla porque este señor en toda su vida política no fue más que un vulgar demagogo, convenenciero, acomodaticio, y convenenciero; jamás ha hecho nada constructivo a favor de nuestra Patria. Un mérito efectivo no lo tiene, para merecer esa valiosa medalla, ni ninguna otra. Ha sido ante los ojos de la Nación un político funesto. Yo no sé en qué fundo el Senado para concederle a ese hombre esa valiosa Medalla.

La causa por la cual le gritó al Presidente Calles, Farzante, fue debido a que Manríquez estaba ardidado por la muerte del Gral. Obregón, porque con ello perdía que el Obregón le diera alguna Secretaría de Estado en su Gabinete, para seguir medrando en el Erario Público.

Y debido a su carácter intrigante, ideo la idea de decir en público que el causante de la muerte del Gral. Obregón lo era el Gral. Calles, sabiendo que eran mentiras, sabiendo que ~~era~~ era una soberbia calumnia en contra Calles. Y el Gral. Calles nunca le hizo caso a los insultos y calumnias de Manríquez, respetando la libertad de expresión y de pensamiento. Manríquez sabía que el Gral. Calles era respetuoso de la libertad de expresión, y por eso se atrevía a insultarlo impunemente.

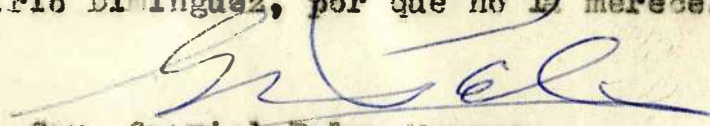
Sabía Manríquez que Calles no era un Victoriano Huerta, que asesinó a Don Belisario Domínguez, por haberle dicho en su cara con un valor civil digno de todo elogio: TRÁIDOR Y ASESINO.

Y basado en eso se atrevio a insultar a Calles, con fiedo en que no le haria nada el Gral. Calles. Eso no es tener valor civil, como lo han interpretado algunos periodistas que han ensalzado a Manriquez, e impresionado por eso el Senado le concedio esa Medalla.

En verdad, y haciendo verdadera justicia, el H. Senado de la Republica, debe rectificar ese acuerdo, y quitandoselo a Manriquez concederselo al Gral. Calles, porque este sí tuvo el valor civil y patriotico al declarar ante el altar de la Patria, en pleno Congreso, sin temor a nadie, declarando el final del caudillaje en Mexico, en momentos tan dificiles como aquellos en que el fanatico Leon Toral asesino, con el apoyo del Clero, por la espalda al Gral. Valero Obregon en la Bombilla, en 1928.

El Gral. Plutarco Elias Calles, fue mi maestro en Guaymas, Sonora, en 1899, y despues fue mi Jefe durante la campaña de la Revolucion, y por eso lo defiendo, y porque no creo justo que el Senado le haya concedido esa medalla a Manriquez, que es tanto como aprobar el insulto que le lanzo al Primer Magistrado de la Republica, en pleno Congreso de la Republica, durante un acto solemne como era el informe presidencial.

Y para probar una vez mi dicho, voy a relatarles a los señores y a toda la nación, lo siguiente: El dia 17 de septiembre de este año, durante el Aniversario de la muerte del Gral. Plutarco Elias Calles, en el Monumento a la Revolucion, el Profesor, Aurelio Manriquez, el mismo que insulto a Calles, diciendole framente, se presentó en ese acto y saludo cariñosamente a las hijas del Gral. Calles. Esto prueba una cosa, que el verdadero framente fue Manriquez y no el Gral. Calles. Y por eso el Senado debe quitarle la medalla a Manriquez de don Belisario Dominguez, por que no la merece.



Tte. Cor. Gabriel Palma Moreno.
Veterano de la Revolucion Diplomado.
Miembro de la Legion de Honor Mexicana.
Defensor de Nogales, Sonora, por el combate
con el invasor, el 27 de agosto del 1918

Dom. San Ramon No.5 Col. del Valle.
Mexico, D.F. 12 EP.
Octubre 23 de 1962.