

DEL 1 DE JUNIO
AL 15 DE OCTUBRE



Balneario
y *Agua* de *Lanjarón*

SIERRA NEVADA - ESPAÑA

LA SALUD DEL CUERPO
LA PAZ DEL ESPÍRITU

Lanjarón



BAJO un cielo de maravilloso azul, entre el paisaje más agreste y bravío de la parte Sur de Sierra Nevada, desplégase el morisco caserío de Lanjarón, pleno aún de reminiscencias históricas.

A cuarenta y nueve kilómetros de Granada, se llega al pueblo por una cuidada y bella carretera que, surcando la feraz vega granadina, se hace luego tortuosa y pintoresca al internarse en las montañas, primeras avanzadas de la gigantesca mole de la Penibética, en cuyas estribaciones se asienta Lanjarón.

Esta ruta, llamada del Suspiro del Moro, fué la de la emigración árabe, que, empujada por la Reconquista, hízose fuerte en las Alpujarras, atisbando el cercano mar que luego sería el paso definitivo al Africa, donde los desterrados moros, más tarde, dejarían huellas monumentales llenas del recuerdo de la perdida patria granadina.

De esta época aún quedan en Lanjarón ruinas como las del Castillo que sugieren al espectador el pasado de la historia brava de los Monjes de las Alpujarras, en sus últimas luchas por la posesión de esta tierra esplendorosa, ya entonces llamada Valle de Lecrin o de la Alegría.



Lanjarón fué el mayor de los baluartes de aquellas gentes, que sabían aprovechar el incalculable valor de la situación geográfica, clima único, y, sobre todo, esa característica árabe, por decirlo así, superada en este sitio privilegiado: la unión de la montaña agreste y cortada con el caudal del agua, cantarina en arriates y fontanas.

Ya en aquel tiempo fué lugar de peregrinación a la busca de sus aguas curativas, que la sabiduría de los moros granadinos no ignoró.

Después de aquellas guerras quedó tan mal parado el pueblo, que hubo de reedificarse un siglo después. De las cuarenta fuentes medicinales que había en aquel tiempo se pierde toda noticia hasta el año 1762, en que un fraile capu-

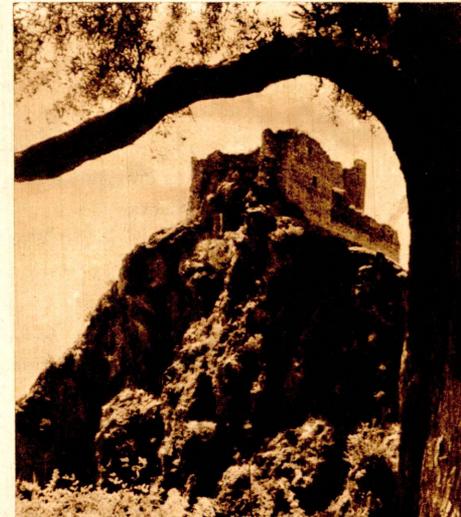
chino encontró la hoy llamada «Capuchina», en recuerdo a su descubridor. Desde esa fecha hasta hoy, son ocho las fuentes principales en uso.

Lanjarón está situado al Sudeste de Sierra Nevada, a 712 metros de altura sobre el nivel del mar, en el fondo de un amplio valle, abierto a la costa mediterránea.

Al Norte, encuentra el espectador la imponente mole del Cerro del Caballo, y como fondo del paisaje, el gigantesco Muley-Hacen, la mayor altura de España (3.481 metros), y una de las primeras de Europa; el famoso Pico de Veleta, rodeado del más agreste paisaje alpino; eternos ventisqueros, albas mesetas, cristalinas lagunas, nacimientos de ríos, donde reina la paz plena del misterio de lo inconmensurable...

La flora natural, a medida que se desciende, agrándase y diversifica hasta hacerse exuberante en los jardines y huertos escalonados en la feraz colina de la Bordaila, en la que despliega su caserío la villa de Lanjarón, umbral de las Alpujarras y sanatorio de Andalucía.

Su clima, por ser localidad alta y próxima al mar, es maravilloso, particularmente en estío, refrescado constantemente por las brisas alpinas y saturadas por las del cercano mar, que mantienen un agradable y despejado ambiente.





No hay días cubiertos y lluviosos, y es siempre moderada la humedad atmosférica. Durante el verano, la temperatura media es de 26 grados.

Por su clima sin igual y sus paisajes hermosos, puede decirse que Lanjarón es uno de los pueblos más pintorescos de España; por el tesoro de sus aguas naturales y sus virtudes curativas, es, sin disputa, una de las estaciones crenoterápicas más complejas del mundo y una de las primeras de Europa.

Una hora escasa de carretera (49 kilómetros) entre Lanjarón y la capital permite al agüista visitar Granada y sus históricos monumentos, sin abandonar la cura de aguas.

La Alhambra, famoso alcázar nazarita; el Generalife, jardín de un cuento de *Las mil y una noches*; la Cartuja, la Casa de los Tiros, Casa de Castril, Catedral, el Albaicín, donde a cada esquina hay un recuerdo y una leyenda...

Aún a menos distancia, en agradable paseo, están Motril, ciudad de concurrido puerto y centro industrial azucarero, con amplia vega tropical de caña de azúcar; Almuñécar, Salobreña, Calahonda, Castell de Ferro, pueblos pintorescos abiertos al mar, llenos de rincones y escondidas ensenadas, que son centro y lugar de reunión de veraneantes.

Durante el estío se convierten en alegres colonias, que en poco tiempo nada tendrán que envidiar a las playas del Norte.



De mayor interés aún son las excursiones, que sin gran esfuerzo se hacen a Sierra Nevada. La carretera que, partiendo de Granada, llega hasta el Picacho de Veleta y lo atraviesa para ganar las Alpujarras, permite al excursionista hallarse en plena Laguna de las Yeguas, sin molestia alguna, en un paseo de automóvil.

Esta carretera es un alarde de ingeniería moderna, al par que la más alta de Europa.

Desde el famoso Veleta se descubre el más grandioso panorama que puede soñar la fantasía. Desde los confines de Sierra Morena hasta la raya marroquí del Mediterráneo, sobre la que se esboza entre brumas la silueta del Pequeño Atlas, se despliegan, en portentoso mapa de relieve, las provincias orientales andaluzas y parte de las occidentales, hasta la lejanía remota, cerrada por las montañas de Ronda y Gibraltar.

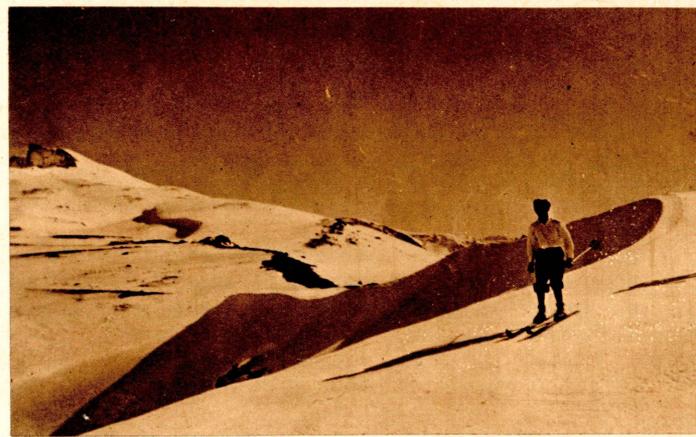
Otra atracción en la Sierra son las Semanas Deportivas, campeonatos de salto y esquí, que se han hecho famosas por la importancia de sus pruebas, a las que acuden campeones internacionales de Suiza y países del Norte.

Estas Semanas Deportivas tienen el sello elegante y moderno de las grandes competiciones europeas.

Líneas regulares de *autos* y bien servidos albergues permiten la estancia cómoda y agradable en plena nieve, cosa que antes era empresa harto difícil, tan sólo llevada a cabo por atrevidos alpinistas.

Si el agüista es sedentario por temperamento o sólo busca una estancia tranquila, un remanso de paz que le devuelva la tranquilidad perdida en las luchas diarias, pueden, sin salir de Lanjarón, contemplar sus panoramas y efectuar agradabilísimos paseos.

Los seculares castañares que rodean el balneario; las puras y cristalinas aguas, que corren en abundancia; el apacible y fresco ambiente, el amplio horizonte, darán a su espíritu esa paz ansiada, al mismo tiempo que el tratamiento de aguas del balneario devuelve la salud a su cuerpo.



Los manantiales

OCHO son las fuentes actualmente utilizadas: «Capuchina», «Salud número 1», «Salud núm. 2», «San Vicente o Gómez», «Julia», «San Antonio», «Capilla» y «El Salado».

Sus mineralizadores característicos son: el sodio, el calcio, el hierro, el manganeso, el azufre, el cloro y el ácido carbónico, que aparecen principalmente bajo la forma de cloruro sódico, bicarbonato sódico y diversos compuestos cálcicos, especialmente carbonatos, sulfatos y cloruros; sulfato y bicarbonato magnésico; bicarbonato potásico, bicarbonatos de hierro y de manganeso, con cantidades variables de ácido carbónico libre.

Hace tiempo se clasificaban como bicarbonatadas-ferruginosas, pero después se comprobó lo poco exacto del concepto, ya que la Naturaleza nos brinda en esta estación crenoterápica un grupo de aguas bicarbonatadas, otro de clorurado-sódico-bicarbonatadas, no faltando un representante de las acratopegas, como las de «San Vicente».

Entre los mineralizadores comunes ocupa lugar preferente el sodio, bajo la forma de cloruros; pero otra buena parte de este metal aparece como bicarbonato alcalino.

Algunas son abundantísimas en calcio, que los analistas nos aseguran se encuentra bajo la forma de bicarbonatos, cloruros y sulfatos.

Ciertos manantiales ofrecen la rara particularidad de ser abundantísimos en potasio, mineralizador no muy frecuente en la mayoría de las aguas medicinales. El hierro se encuentra en cantidades muy variables, y mínimas cantidades de manganeso son demostrables en la «Capuchina», en la «Capilla» y en «El Salado».

El ácido carbónico se desprende de algunas, en proporciones variables, siendo los más ricos los manantiales «Salud núm. 1» y «Salud núm. 2», especialmente la de éste.





Capuchina

Extraordinario manantial, único en el mundo, de enorme energía crenoterápica. Agua bicarbonatada, clorurado-sódica, sulfatado-cálcica, ferro-manganesa, acidulo-carbónica, con 14 gramos y 374 miligramos de mineralización total y 20 grados centígrados de temperatura.

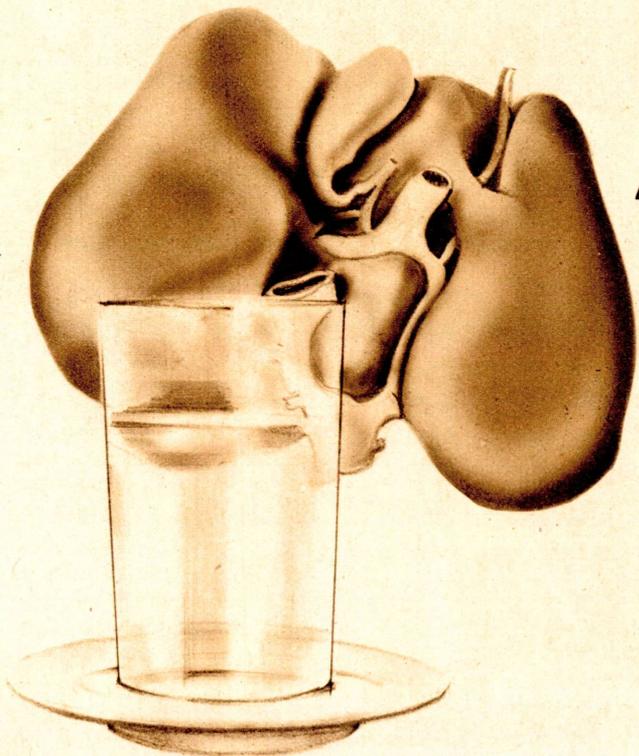
SEGÚN recientes investigaciones analíticas de crenoterapia experimental realizadas por el profesor doctor A. Cienfuegos, que merecieron el Premio Lanjarón en el último Certamen convocado por la Sociedad Española de Hidrología Médica, en el agua de este manantial pueden patentizarse las siguientes acciones modificadoras del aparato hepatobiliar, fundamento de sus conocidas virtudes terapéuticas:

1.^a La «Capuchina» aumenta la cantidad de ácidos y sales biliares eliminadas, ejerciendo, en consecuencia, acciones *coleréticas, colagógicas, antilitógenas y modificadoras* de la célula hepática.

2.^a Aumenta el colesterol eliminado, por elevación de la concentración del contenido vesicular.

3.^a Disminuye la viscosidad de la bilis y aumenta la cantidad de este líquido, actuando como fluidificante.

4.^a En los enfermos con colecistitis y angiolocolitis, reduce considerablemente el estado inflamatorio y la fiebre mediante actividades antiflogísticas y antisépticas.





5.^a. Condiciona la expulsión de cristales de colesterol y de microcálculos de bilirrubinato cálcico.

6.^a Modifica el pH en el sentido de la alcalinidad, estabilizando así los componentes biliares y evitando las precipitaciones calculosas.

7.^a La «Capuchina» modifica también los estados llamados *alérgicos*, tan íntimamente enlazados con la colecistitis y los cálculos biliares.

8.^a Reduce la colesteroemia y mejora considerable-

162
↓



mente el funcionamiento de la célula hepática, como lo demuestra su influencia sobre la formación de pigmentos: bilirrubina sanguínea *directa*, consecuencia de las acciones colestéricas, colagogas y fluidificantes anteriormente señaladas, así como por la disminución de la fragilidad de los glóbulos rojos de la sangre, a expensas de la presencia del hierro que mineraliza el agua.

Los verdaderos y definitivos éxitos crenoterápicos de la «Capuchina» corresponden al



tratamiento de los procesos litógenos en sus comienzos, actuando prematuramente sobre el síndrome enterohepático, rompiendo sus *círculos viciosos*.

Es interesante examinar la eficacia del tratamiento que nos ocupa en las colelitiasis genuinamente quirúrgicas. No obstante ser la calculosis biliar manifestación localizada de una enfermedad general, se considera por muchos como dolencia esencialmente quirúrgica. «Pasado el primer cólico, debe operarse», repiten con frecuencia los cirujanos. Pero a pesar de tan rotundas afirmaciones en favor del acto quirúrgico, sigue siendo muy discutido el verdadero alcance de las intervenciones precoces, ya que es bien patente la esencia constitucional de la enfermedad, y no es, ciertamente, el bisturí el argumento que la Medicina moderna debe oponer para encauzar determinadas perturbaciones bioquímicas.

La cura de Lanjarón debe representar algo esencial en la preparación para el acto operatorio, no siendo éste de urgencia, mediante sus actividades coleréticas, colagogas, fluidificantes, antisépticas y antiflogísticas, drenando y desinfectando las vías biliares y colocándolas en óptimas condiciones para la intervención cruenta cuando esté indiscutiblemente indicada.

Después, si al terminar la etapa quirúrgica, el enfermo no consiguió lo que esperaba, acude de nuevo al manantial de la «Cachucha», donde alivia su hígado insuficiente o cirrótico, templa la vagotonía, desensibiliza el estado alérgico, reduce la hipercolesterolemia, modificando y descongestionando siempre las reliquias inflamatorias del colecisto.

Es importante puntualizar que el enfermo no sea ulceroso de estómago o duodeno, en cuyo caso el uso de este manantial está contraindicado.

Por su alcalinidad y acción evacuante, modifica ventajosamente ciertos trastornos nutritivos, de los que forman parte del complejo *artrismo*, así como la *diabetes mellitus*; especialmente indicado en las enfermedades de la vesícula biliar, *colecistitis* y *colecistiasis*; en determinadas modalidades de la insuficiencia hepática, y en ciertas *enteritis*, particularmente relacionadas con los citados estados vesiculares: *estreñimiento*, *colitis mucosa* y *diarreas*.

Agua eminentemente colagoga y colerética, verdadero reactivo de la fisiología hepática y portentoso recurso terapéutico.

Las contraindicaciones generales del tratamiento hidromineral de la colelitiasis, basadas en su estado evolutivo y en determinadas circunstancias de los enfermos, aplicables a la mayoría de los balnearios donde se tratan colelitiásicos, deben ser, en parte, modificadas por lo que respecta a la cura de Lanjarón, ya que desde hace mucho tiempo concurre a este establecimiento elevado contingente de enfermos subagudos, y aún febriles, a la semana, a las dos semanas y aún antes, del último cólico, los que, no obstante, si se procede con cautela, obtienen indiscutible alivio.



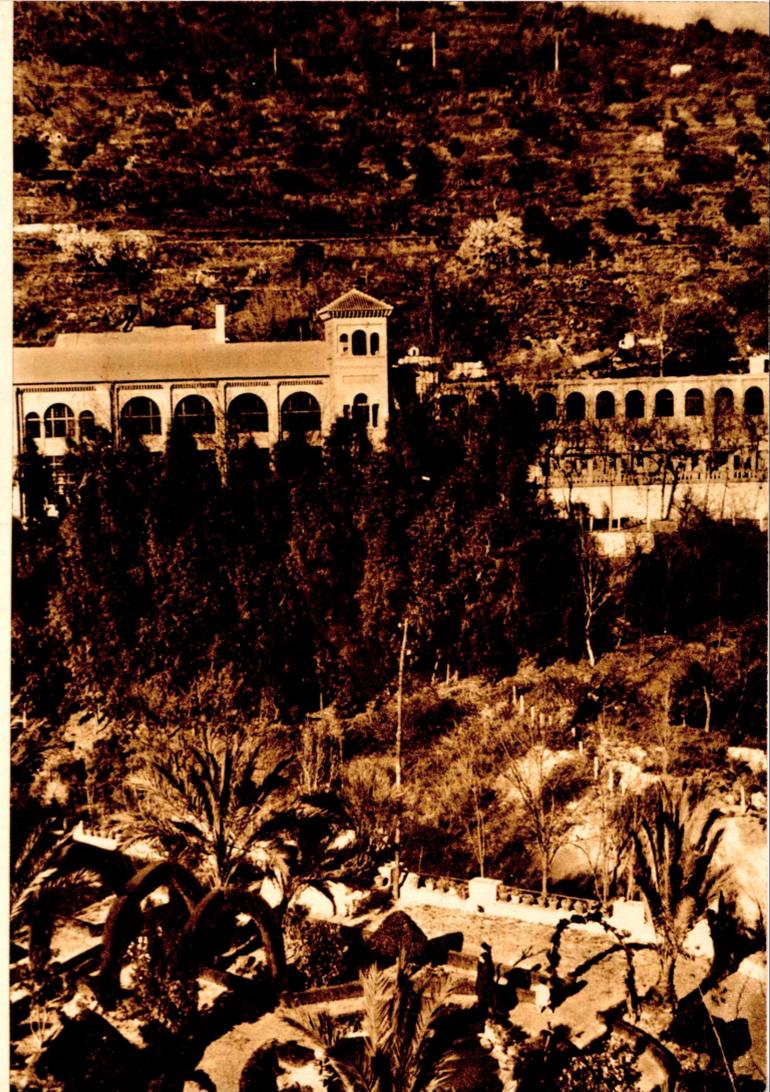
San Vicente o Gómez

LA vida de la ciudad, con sus diarias preocupaciones, el ritmo acelerado, falta de sol, inadecuada alimentación, etc., son causa de un notable acortamiento del promedio de la vida humana, con todo su cortejo de enfermedades y sufrimientos.

El sedentarismo del hombre de negocios, del intelectual, del funcionario, comerciante o empleado, trae consigo el exceso de tóxicos en la sangre, y particularmente del ácido úrico, manifestándose en sus formas más corrientes: reuma, dolor lumbar, hepático, etc.

El ácido úrico, localizado en las articulaciones, va, además, restando elasticidad a las arterias, hasta hacer de un organismo fuerte







← 183

un ser de vida precaria, en esa vejez prematura que es el fin del artrítico la arterioesclerosis.

El agua del manantial de «San Vicente o Gómez» es particularmente interesante a estos efectos.

Acratopega, con sólo 316 miligramos de mineralización total, a una temperatura naciente de 17 grados centígrados, clasificada como débilmente bicarbonatado y clorurado-cálcica e intensamente radiactiva, se destaca por sus grandes efectos diuréticos.

La cantidad de líquido eliminado sobrepasa en mucho al ingerido. La diuresis conseguida no se limita al aumento de la parte acuosa de la orina, sino que alcanza la mayor parte de los componentes disueltos.

Al cabo de pocos días de utilizarla en bebida, se activan las combustiones, estimulándose el proceso nutritivo.

No se trata, ciertamente, de una diuresis subordinada a la in-

gestión de grandes volúmenes de líquido, como la que podría determinar cualquier agua o tisana, pues difiere de ella cuantitativa y cualitativamente; eleva casi todas las eliminaciones urinarias, acompañándose de la hidruria correspondiente.

El aumento de la eliminación úrica global sobrepasa casi siempre la cifra del 60 por 100, llegando hasta orinar dos y tres veces el volumen habitual. Este gran despeño urinario se modifica después para instalarse la eliminación con determinadas modalidades, en relación con las características patológicas de cada enfermo.

En íntima dependencia con sus propiedades diuréticas, el agua de «San Vicente» modifica intensamente el metabolismo nutritivo, alivia artríticos y uricémicos, interviniendo en esta acción cuatro mecanismos fundamentales: El lavado orgánico por la ingestión de volúmenes más o menos considerables de agua hipotónica; la energía cinética de los mineralizadores; la presencia del Ca y K, completamente ionizados, y las actividades diuréticas y eliminadoras que acabamos de examinar.

Por lo que respecta a la acción del agua de «Gómez» sobre las concreciones uráticas, hemos observado que la orina de las personas sometidas a su uso disuelve mejor la urea, y muy especialmente las aglomeraciones pulverulentas de arenilla úrica y aun las formaciones calculosas de pequeño volumen.

Es indiscutible su acción sobre los estados gotosos, disminuyendo el ácido fosfórico eliminado por la orina, especialmente bajo la forma de fosfato monosódico, el que, como es sabido, favorece particularmente la precipitación del ácido úrico.

Por esto, así como por argumentos basados en abundante casuística clínica, se consideran las aguas de este manantial como eficacísimas en la *diátesis úrica*, *gota*, *litiasis uráticas*, *cólicos nefríticos*, *ciertas nefrosis*, etc.

El agua de «San Vicente» es *exquisitamente modificadora del metabolismo*, *verdadera fuente de artríticos* y *poderoso profiláctico de la hiperglicemia*.



Salud

UN verdadero tesoro de la Naturaleza es este manantial, famoso entre las llamadas aguas de mesa. Con una mineralización total de 789 miligramos por litro, de los que 223 corresponden al bicarbonato sódico, 233 a sales cálcicas, 55 a compuestos potásicos y con 380 de ácido carbónico gaseoso, gozan de una antigua y bien adquirida fama de *eupépticas*, en el sentido más amplio y clínico del calificativo. Tienen indiscutible influencia sedante sobre el aparato digestivo, estómago principalmente; calman el dolor, regularizan las digestiones y modifican la hipersecreción clorhídrica.

De todos es conocido el importante papel que desempeña el aparato digestivo en nuestra economía. Nadie ignora que gran número de dolencias originan en dicho órgano: Aguas contaminadas, faltas de potabilidad, determinan graves infecciones, y muy especialmente en los países cálidos, disenterías, trastornos digestivos, capaces, por su importancia, de dar al traste con la salud mejor organizada.

Este agua natural, de absoluta pureza bacteriológica, de gran acción sedante y preventiva sobre el aparato digestivo, ejerce su acción eupéptica posiblemente por medio del sistema nervioso vegetativo.

Ningún otro órgano como el estómago es apto para reflejar las anomalías morfológicas constitucionales, y muy especialmente la anormal excitabilidad de las vías nerviosas vegetativas, que transmiten a los centros los estímulos originados en la esfera gástrica.

Son perfectamente conocidas las molestas sensaciones de los vagotónicos digestivos, especialmente después de las comidas: plenitud, disnea por elevación de la cúpula diafragmática, eructos, opresión, vómitos, pirosis, con aumento de la secreción gástrica o sin ella; por simple hiperestesia de la mucosa, dolores espasmódicos, sensación urente en la faringe, general y erróneamente atribuida a la hipersecreción gástrica.

La hiperclorhidria, los estados postulcerosos, la atonía gástrica, el catarro gástrico, y muy especialmente la gastroneurosis, se benefician grandemente con el uso de este manantial, máxime cuando se le asocia a la balneación templada.

Es interesante consignar que estas aguas no deben su acción a la alcalinidad, al poder meramente neutralizante frente al síntoma hiperclorhidria; el mecanismo de su acción es mucho más complejo, y pue-

den considerarse como especialmente modificadoras de lo que debería llamarse *vagotonía péptica*.

Parecidas acciones ejerce el agua de la «Salud» sobre el intestino, hígado y vías biliares. La gran superficie de la mucosa entérica, con sus glándulas y tejido amigdaloides, refleja de un modo exacto el estado de equilibrio o de perturbación del régimen nervioso y humoral del organismo, lo que explica la gran frecuencia de los disturbios intestinales en los neuroartríticos, diatésicos exudativos y vagotónicos, mediante reacciones de esencia paroxística, distonias intestinales con perturbaciones secretorias; enterocolitis, diarreas mucosas o estreñimiento, ya que muchos estreñidos pertenecen al grupo de los vagotónicos.

Es, pues, un agua de marcada transcendencia visceral en cuanto encausa la inervación vegetativa.

Está indicada como complemento de la cura con la «Capuchina», y es insustituible en clínicas y hospitales, ya que por su absoluta pureza bacteriológica es de gran valor aséptico cuando son de temer complicaciones de índole infecciosa, después de una intervención quirúrgica, y en todos los casos de convalecencia de enfermedades gástricas e intestinales, en las que debe ser la única bebida, por su pureza y acción normalizadora de las funciones viscerales.

Existe otro manantial, «Salud núm. 1», con las mismas características, menor cantidad de ácido carbónico, mayor alcalinidad e inferior riqueza de elementos mineralizadores.

El agua "Salud", de agradable paladar, acción estimulante del apetito y preservadora de infecciones, no tiene rival como agua de mesa.



Capilla San Antonio Julia



ES bien sabido que las aguas «Capilla», «San Antonio» y «Julia» son bien toleradas por el delicado estómago de las cloro-anémicas.

Las cloro-anemias, adjudicando a esta realidad nosológica la significación clínica que parezca más en armonía con los conocimientos médicos actuales, se tratan siempre con éxito en estos manantiales ferruginosos, siendo más satisfactorios los resultados en las formas en que se encuentra disminuido el valor globular, en las *oligocromemias*, que en las *oligocitemias*, ya que determinan, ante todo, un notable aumento de la capacidad respiratoria.

«Capilla», «San Antonio» y «Julia», bajo la clasificación de bicarbonatado-sódicas, ferro-manganosas, ácido-carbónicas, clorurado-sódicas, bicarbonatado-ferruginosas, ácido-carbonatado-cálcicas, son de indicación precisa para la diabetes, anemias, trastornos menstruales, del desarrollo, etc., así como para los convalecientes de enfermedades anemiantes; fiebre ondulante o melitense, gripe, paludismo, etc.

Aun caso de una cura a domicilio con nuestras aguas embotelladas, siempre es conveniente venir a Lanjarón, ya que al aumentar éstas la capacidad respiratoria, la localidad balnearia, por sus condiciones climatológicas, de altura, de plena Naturaleza, asociadas a una balneación adecuada, representan necesario complemento para la total recuperación de la salud.

TRATAMIENTO DE LA DIABETES SACARINA POR LAS AGUAS DE LANJARÓN

LOS diabéticos pueden agruparse en tres categorías, con manifestaciones clínicas distintas: los que sólo toleran menos de un gramo de hidratos de carbono por día y por kilogramo de peso; los que soportan de uno a dos y los que admiten más de esta última cantidad. Tan elemental división permite formar acabada idea de la gravedad y de la fase evolutiva en que se encuentran estos enfermos. Los primeros corresponden a los más graves; son los segundos de mediana intensidad, perteneciendo a la tercera los leves.

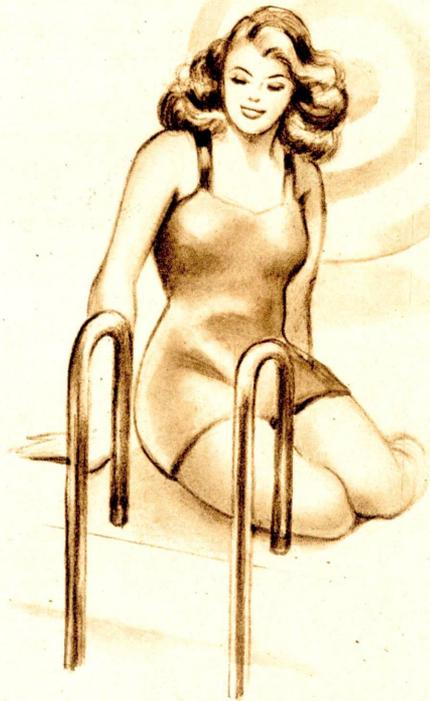
Pero ha de tenerse muy presente que antes de ser diabético, en el sentido clínico, preceden numerosos y pequeños síntomas, propios de la *prediabetes*.

El triunfo de las fuentes de Lanjarón en la diabetes comprende el tratamiento de los estados prediabéticos, así como el de los confirmados, pero aún ampliamente tolerantes para los hidratos de carbono; en aquellos enfermos cuyo aspecto exterior no se ha alterado; en los obesos con ligera dispepsia, con hígado voluminoso, plétora abdominal e intenso



apetito, de antecedentes neuroartríticos, gotosos y sedentarios. En cambio, en los diabéticos avanzados, con manifiesta desnutrición, por estar profundamente perturbada la reserva alcalina de la sangre y alteradas las funciones del hígado, que trabaja a tiro forzado, las aguas de Lanjarón, como todas las de este grupo, pueden resultar contraindicadas, por lo que su uso debe ser estrechamente vigilado por un facultativo. Las aguas bicarbonatado-sódicas, ferro-mangánicas y ácido-carbónicas representan el prototipo de las antidiabéticas. Por suferción, máxime si está asociado al manganeso, funcionan biológicamente como catalizadoras oxidantes, mermando el azúcar y modificando su eliminación urinaria.

Podemos afirmar, pues, que las aguas «Capilla» y «San Antonio» son *verdadero específico para los diabéticos* siendo, además, posible, a diferencia de lo que ocurre en otros balnearios, tratar aquí al mismo tiempo la plétora, la obesidad y la hipertensión, situadas en los linderos de la diabetes, y que con tanta frecuencia son su obligado antecedente.



Balneoterapia El Salado

UNO de los privilegios de Lanjarón, que le hacen la estación balneoterápica más interesante de España, es la posibilidad de administrar baños salados y ferruginosos a más de 700 metros de altura. Así, entre la clase médica se ha popularizado la conocida frase «el mar en la montaña», al referirse a las condiciones maravillosas de este establecimiento, que permiten asociar las ventajas e indicaciones de ambas climatologías.

Médicos y enfermos se dan cuenta del alto valor curativo y coadyuvante de las intervenciones balneoterápicas en el tratamiento de determinadas afecciones gastro-intestinales, y muy especialmente en las hepato-biliares.

La mitad de los éxitos balnearios, y muy especialmente de Lanjarón, dependen de las aplicaciones hidroterápicas: baños, duchas submarinas, duchas generales o parciales en círculos, regaderas, chorros, etc. Su omisión representa una seria responsabilidad para el que prescriba un tratamiento evidentemente incompleto.

Las espléndidas instalaciones balneoterápicas de Lanjarón, seguramente las mejores de España, se alimentan con agua del manantial «El Salado», de abundantísimo caudal: 18.000 litros por hora, temperatura de 30 grados, clasificado como *clorurado-bicarbonatado-sódico, sulfatado-ferruginoso*.

Existen dos piscinas, en donde se toma el baño a la temperatura de emergencia del agua y numerosos cuartos de baño de 1.º y 2.º clase, magníficamente instalados, con amplias tinas de mármol, lavabo, retrete y *bidet*, en comunicación con la sala de hidroterapia, en donde son posibles toda clase de aplicaciones generales y locales, con agua a la temperatura necesaria, pues la natural se eleva con arreglo a la prescripción médica por un sistema de calderas construido, teniendo en cuenta la mineralización de la fuente y al abrigo del aire, para evitar posibles alteraciones.

El baño tomado en las piscinas a la temperatura de 28-30 grados, acompañado de ejercicios de natación, es eminentemente tónico, especialmente indicado en los niños y adolescentes de nutrición deficiente, inapetentes, de constitución linfática, adenoideos y escrofulosos, máxime teniendo en cuenta la situación de la localidad y climatología, singularmente excitante.

El efecto inmediato del baño general templado es una sensación de bienestar, de verdadero placer, condición primordial del éxito. No debe olvidarse que la inmensa mayoría de los enfermos gastro-hepáticos de la clientela de Lanjarón están afectados de desequilibrio vagosimpático.

También ha de ser el baño manifiestamente calmante y sedante, modificando en este sentido el sistema nervioso, actuando por su intermedio sobre el tubo digestivo y sobre la nutrición.

Estas acciones se ejercen de preferencia sobre el simpático abdominal: calma el eretismo, alivia siempre las sensaciones dolorosas, modifica el estreñimiento, suprimiendo los espasmos y contractoras; aumenta el apetito, favorece la secreción urinaria, disminuye el exceso de ácido clorhídrico en el jugo gástrico y la tensión en los hipertensos.

En las *manifestaciones reumáticas*, el baño caliente, duchas, etcétera, con «El Salado», es por sí solo de excelentes resultados y un gran complemento en todos los casos de curas asociadas con los distintos manantiales de Lanjarón.





MODO DE EFECTUAR EL VIAJE

PARA el viaje desde Granada, estación del ferrocarril más próxima, además de numerosos coches de turismo dedicados a este servicio, existe un magnífico servicio de auto-ómnibus, establecido por la Compañía Anónima Alsina Graells. Tienen su despacho de billetes en la capital (Acera de Dauro, 28) y salen a distintas horas.

Además de estos servicios entre Granada y Lanjarón en combinación con las demás líneas que tiene establecidas esta Sociedad por toda esta región, existe el servicio de Málaga a Granada y Almería-Granada por la llamada Costa del Sol, en combinación para Lanjarón. Con este último servicio enlazan los procedentes de Alicante y Murcia.

HOSPEDAJES.—En la actualidad hay 10 hoteles de bastante capacidad y de diferentes categorías, aunque todos ellos ofrecen confort, buen servicio y excelente cocina: «Andalucía», «España», «Salud», «Nuevo Palas», «Paraíso», «Miramar», «Nacional», «Victoria», «Suizo» y «Royal».

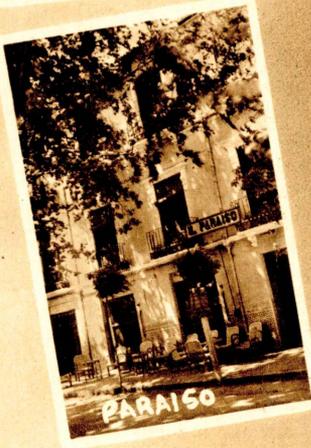
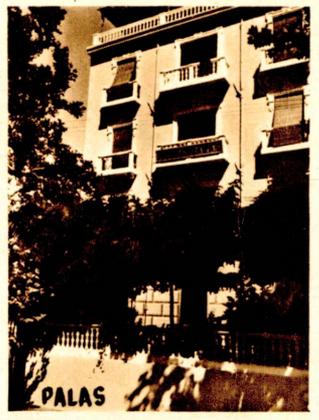
Todos ellos recomendables.—Hay, además, casas de huéspedes con pensión más económica, y numerosas casas particulares, donde el enfermo concurrente que no puede o no quiere hacer vida de hotel, puede arreglarse por su cuenta. Estas casas alquilan las habitaciones según las camas que se ocupan, facilitando al huésped además de ropas de cama y enseres indispensables, utensilios y menaje para cocinar.

Esta modalidad en el hospedaje es muy preferida por familias numerosas, pues además de encontrar limpieza y comodidad, la vida en Lanjarón es relativamente barata, y pueden hacer la temporada, con un gasto muy inferior al de otras estaciones balnearias.

VENTA DE AGUAS EMBOTELLADAS.—Nuestras aguas se encuentran en el comercio en distintos envases, con las máximas garantías sanitarias, y embotelladas en las necesarias condiciones para asegurar la perfecta conservación de todos sus componentes. Es envasada en el momento de recibirse el pedido, y servida siempre con la mayor rapidez.

Para detalles e informes:

Dirección: BALNEARIO Y AGUAS DE LANJARON
LANJARON (Granada)



Algunos de los
HOTELES de
Lanzarón



Unas alegres vacaciones

AL aproximarse este paréntesis de descanso en el acelerado ritmo de la vida moderna, en cada casa surge la clásica pregunta: «¿Dónde pasaré mis vacaciones?»

El enfermo, por su propia dolencia y el consejo del doctor, lo sabe de antemano. Por el contrario, el no aquejado se pregunta: «¿Dónde un buen clima, buenas aguas, sol, nieve, etc.?» Y añade, además: «¿Y dónde pasarlo más divertido?»

La Dirección del balneario tuvo en cuenta estas necesidades tanto del agüista obligatorio como del que acude en busca de unas divertidas y saludables vacaciones, y se planteó la necesidad de hacer agradable la estancia del veraneante. Consecuente en su idea, hoy puede ofrecer algo de su plan de obras a realizar. El gran Salón de Fiestas y café-bar, instalaciones que en confort y modernidad están a la altura de las mejores de sus similares de España.

El gran Salón de Fiestas ofrece todos los atractivos de la vida de sociedad. Bailes, *thes-dansants*, cotillones, concursos y demás festivales organizados a la manera de las grandes ciudades, harán de él el punto de reunión del elemento joven y distinguido.

Cuenta el Salón con un magnífico café-bar de lo más nuevo y suntuoso, diseñado y construido según las normas y necesidades actuales, uniendo a su esmerado y económico servicio el valor incomparable de su situación, es **LA CIUDAD CON TODAS SUS COMODIDADES, EN PLENA Y AGRESTE NATURALEZA.**

La magnífica orquesta, la distinción del local, el selecto servicio, justifican nuestro lema:

NOS PREOCUPA EL DESEO DE AGRADARLE.

DEPORTES - RECREOS - AMENIDADES

GRANADA



GRÁFICO DE LA CARRETERA DE GRANADA A LANJARÓN

MEDITERRANEO

