Puntos donde se vende PENTALFA y "El Naturismo en el Bolsillo"

En Salto (R. O.): Avenida Rodó. Señor Cantrón.
En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.
En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265.
En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.
En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.
En idem id. Tomás Ríos, Santo Domingo, 1114.
En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.
En Scranton: A. Guede Box, 7 W.
En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
En Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.
ESPAÑA:
Bilbao: Librería Corriarán, Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30. J. Martí.
Barcelona: Papelería y Librería «Villar» Rambla del Centro, 8; Rambla de los Estudios, 8 (portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los régimenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos. Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. Tres pesetas ejemplar. Pedirlo a esta Administración.

Obras de Carlos Brandt. Pedirlas a esta Administración

	Ptas.
La Superstición Médica, recomendable a los enfermos y fanáticos con las medicinas y operaciones.	4'—
El Sendero de la Salud, de orientación para los que aún comen carnes.	1'—
La Clave del Misterio, indispensable a los investigadores.	3'—
Los Enigmas de la Ciencia, para los que estudian ciencias generales	3'—
Patología Racional, útil a los que estudian la Nosogenia humana	4'—
El Fundamento de la Moral, obra cumbre de Brandt y de augusta acogida en el campo naturista . .	3'—
Filosofía del Vegetarismo, es la segunda parte de Fundamento de la Moral	3'—

BARCELONA
15 Julio 1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 13

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

—¿Qué es PENTALFA?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

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

Director: **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

Nuestra labor

Fundamentos del criterio Naturista

Leído en la fiesta y Banquete del día 6 en la Rabassada

La salud es un tesoro, es el más apreciado y precioso de los bienes; sin ella no hay felicidad ni actividad posibles; todos los esfuerzos del saber y poder humanos deben, pues, concentrarse con preferencia a todo, para conseguirla. El ser humano dá su vida por la felicidad sin salud no hay alegría ni felicidad.

Empero, los innegables progresos que la Medicina (particularmente la operatoria), ha realizado desde que la humanidad existe, no han logrado libertarla de las enfermedades, ni siquiera atenuarlas en el grado que el menos exigente optimista tendría por asequible. Y lo peor es que la humanidad se ha ido resignando y acomodándose a esa triste realidad del sufrimiento, como si fuera cierto que «siempre habrá enfermos, porque siempre los ha habido». Sumida en este letargo fatalista y víctima de egoistas convencionalismos, no hace todo lo que puede y debe para combatir las enfermedades y contener la degeneración del linaje humano, reformando radicalmente la manera de vivir del hombre en la sociedad moderna y saliéndose del angosto cauce de la medicina dogmática o universitaria.

Por el contrario, el Naturismo sostiene que todas las enfermedades pueden evitarse, para lo cual es necesario que nadie, absolutamente nadie, esté desposeído de los conocimientos ele-

mentales necesarios para conservar la salud, de ahí la fundación de nuestra Escuela.

La mala manera de comer (con mezclas y con alimentos no seleccionados y adaptados a cada temperamento y estado) engendra el mal *metabolismo*, y éste, el desequilibrio en la Salud del cuerpo y en la de la mente. Estómago lleno, cabeza torpe!

Sienta el principio, y lo demuestra, de que todas las enfermedades son curables, salvo en casos de profundas lesiones celulares en órganos como pulmones, corazón, cerebro... o accidentes fatales, en los que ya es imposible toda *reacción vital* o renovación del plasma, por acudir muy tarde al Naturismo o practicarlo mal orientado y sin conocimientos de fisiología, química, patología y Terapéutica Natural.

El «morirse de puro viejo» es la única muerte «natural» admitida por el naturismo. Esto pueden conseguirlo en buena parte, hasta los individuos dotados por herencia de escasas fuerzas vitales, siendo la extinción de éstas la única causa normal de la extinción de la vida; pero en ningún caso debe serlo la enfermedad. Los animales no domésticos, están exentos de enfermedades.

Los animales que están en contacto del hombre también están, muchos de ellos, bastante enfermos, debido al encierro, al trabajo, a la domesticación, y especialmente, a los suministros tróficos, a la mala dietética, a la artificial manera de alimentarlos, por ejemplo: el perro necesita carne cruda y se le da en sopas cocidas, la vaca necesita fresco pasto verde y se le da seco (sin el agua natural) igual pasa con las aves... El hombre es frugívoro por naturaleza (descubierto por la anatomía comparada) y sin embargo come de todo: trozos de cadáveres de animales, riñones, hígados, sesos, músculos, cabezas, callos, bebidas fermentadas, tocinos y quesos rancios... y no se da cuenta que va por mal camino, por la senda de la ciudad doliente—como dijo Dante, el gran poeta italiano—en la que habeis de dejar toda esperanza de salvación vosotros los que entrais!

No obstante, si llega a tiempo, la humanidad puede todavía regenerarse y desterrar las enfermedades o reducirlas a su mínima expresión y hasta en último caso, conseguir una muerte más serena.

De apartarse de las *leyes de la naturaleza* y de la *vida natural*, al ser humano, le han nacido la mayor parte de las miserias físicas y morales que la afligen. Debemos volver a ser «el hombre de la Naturaleza» y recurrir a sus agentes y procedimientos para conservarnos sanos, o para curarnos, si estamos enfermos; ya que de éstos mismos procesos se vale la Naturaleza para crear y hacer vivir normalmente los seres animales y vegetales, incesantemente... Cien veces la humanidad degenera, cien veces la naturaleza le salva!

De los aludidos elementos, los cuatro principales son: la dieta, el agua, el aire y la luz, que están al alcance hasta de las clases menos acomodadas. Con ellos, ya sueltos, ya habilmente combinados, y mediante una gran variedad de formas, procedimientos y reglas, según cada caso particular, se allana el camino a la acción de la fuerza vital y curativa, de que está dotado nuestro *organismo interno;* estimularla, cuando se halla entorpecida o cuando está dormida, despertarla. A la naturaleza solo se le domina obedeciéndola, dijo Lord Bacón, gran sabio inglés.

Lo único que cura es esa fuerza vital y medicatriz. Hasta los mismos médicos no naturistas, reconocen la existencia y eficacia de dicha fuerza natural, atribuyendo a ella los casos que llaman de «curación expontánea», en que ningún remedio ha intervenido visiblemente.

Todo remedio, o todo procedimiento, que entorpezca los esfuerzos de la Naturuleza, se opone a la curación. Los seres que no tienen vocación para interpretar en su fuero interno las leyes de la fuerza vital no deberán estudiar para médicos porque nunca sabrán curar bien. De ahí los innumerables fracasos.

Los medicamentos son antinaturales; alguna vez carecen de toda acción; otras veces la ejercen contraria a la fuerza medicatriz propia del organismo. Si a pesar de ellos sana el enfermo, el alivio no es más que momentáneo y engañosa la curación; después de un tiempo el mal vuelve a reproducirse de nuevo y con más intensidad!

En cambio, el Sistema Naturista, oportuna y debidamente aplicado, procura indefectiblemente una regeneración radical arrancando desde la célula hasta llegar a los grandes órganos.

Además de los cuatro agentes referidos, el facultativo naturista recurre con admirable éxito a la gimnasia y todos los ejercicios activos, a la gimnasia respiratoria, al masaje, a la Helioterapia, Aeroterapia, a la Trofoterapia, a la Frutoterapia, etc.; para lo cual se dan en la Escuela «Pentalfa» instrucciones precisas.

El naturismo trofológico cuenta con un gran número de «historias clínicas» o relatos verídicos de casos prácticos curados por facultativos naturistas, con y sin título médico, o por profesores, comprueban la superioridad inmensa del Tratamiento natural sobre todo otro cualquiera, tanto en los males internos como en los externos.

El Naturismo moderno con la Trofoterapia es la gran síntesis de regeneración física como la gran panacea para las enfermedades de la civilización abstracta, civilización corruptora y neurasténica!

Leamos en el gran libro abierto de la Naturaleza y entonemos el himno optimista y sublime de la VIDA que a cada instante nos dice, como a Lázaros yertos: «Levántate y anda!»

Para la generalización de este criterio naturista científico, en la humanidad en general y especialmente para los pueblos de Cataluña y España, la Escuela y revista «Pentalfa» no ha escatimado esfuerzos y ha abierto un gran centro de irradiación de la ciencia naturista. Dentro del término de un año, se han dado más de 80 conferencias, de diez a doce fiestas familiares, de ocho a doce mil revistas para los niños, más de cincuenta mil revistas para adultos, folletos, más de cinco mil, libros, más de diez mil,

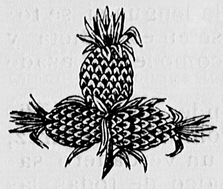
hojas, proclamas y tarjetas, todos llevando en alta voz la proclamación inmediata de la adopción de la *vida naturista integral* para huir del mundanal ruído y de la enfermedad, azote de los pueblos y de la raza... y por último, esta magnífica cruzada de hoy en la que todos los corazones puros y los pechos sedientos de ideal de perfección, han contribuído a engrandecerla, y honrando valientemente al Naturismo Trofológico, paso seguro de salvación humana!

Un abrazo, Paz y salud a todos!!

Ciencia de la alimentación

ZUMOTERAPIA (Cura por los zumos)

Gran interés ha despertado en el ambiente científico y naturista el anterior trabajo publicado sobre *zumoterapia*, síntesis que es de suma importancia para todos los enfermos que no teniendo buena dentadura para masticar los frutos más o menos duros, dificultando así de no poder tomar la gran cantidad necesaria para poder hacer de verdad una buena cura o regeneración interna por el verdadero lavado de la sangre y de los tejidos celulares por medio de las tomas abundantes (previamente ensalivadas) de los zumos de frutas, raíces y verduras, indicadas en cada caso especial de enfermedad. También es indicadísimo el sistema de la extracción de los jugos (porqué el jugo o zumo es lo esencial de todo lo medicinal que tienen las substancias) para aquellas personas que no pudiendo obtener en su residencia los productos frescos, o en caso de viaje que se hace difícil el transporte, en cambio en forma de jugo embotellado, esas dificultades desaparecen. Claro está, querido lector, que el jugo embotellado después de un tiempo, y máxime si se ha agregado *algo* al jugo o transformado por el «baño María», o bien se ha hecho ya concentrar por el fuego (por la acción de tres o cuatro horas) no tiene las mismas potencialidades activas medicinales (no por falta de alimento, porqué éste lo conserva igual, sino por la disminución vibratoria de los átomos químicos, los que aún conservan el zumo, pero si se deja muchas horas poco a poco van perdiendo su *frescor* natural por faltarle la pureza de la savia vital de la planta que estaba en contacto con la gran madre tierra, encerrada en las fuerzas concéntricas llamadas Electrismo y Magnetismo. No obstante dichas propiedades químico fluídicas radio-activas pueden conseguirse, en parte, tomando conjuntamente con el «zumo conservado» algunos productos crudos y frescos de la estación. Hoy vamos a tratar sobre la piña americana, y de las hortalizas en números próximos.



La Piña Americana

(Ananás o abacaxi)

Ya hemos dicho en repetidas ocasiones que este admirable y sin igual fruto del trópico, es una de las frutas más ricas en principios medicinales y al mismo tiempo muy agradable al sentido del gusto, por eso la vemos en las pinturas de los artistas de la Naturaleza, por sus bellos destellos de oro y azul.

La «piña de tierra» es cultivada en la América Ecuatorial, Africa y Asia. Su planta, en la producción del fruto, no es escasa, sino abundante, y llegan a millones de toneladas el cultivo en muchos países como Brasil, Cuba, Colombia, etc. Nace a ras de tierra como la col y tiene casi su misma altura y el mismo tiempo de desarrollo, y, especialmente su siembra se hace por medio de retoños. En América suele costar una Piña de 0'25 a 1'50 pesetas, pero aquí en Barcelona una buena Piña el comercio nos la hace pagar de 8 a 12 ptas. término medio... lástima grande que no tengamos en Canarias (donde se da muy bien) un gran centro de producción para competir con los fruteros extrangero y comer más barato ese delicioso fruto que «el que lo prueba vuelve a él».

Sus ricas sales *alcalinizantes*, su *calcio*, *magnesio*, su *azufre*, su *ácido fosfórico* y sobre todo su gran cantidad de *ácido cítrico* hace que sea muy medicinal, y encarecidamente recomendable a las personas que sufren autointoxicación hepática. Sobre todo es un fruto para curar todas las enfermedades del aparato digestivo, *bilis*, estómago, intestinos, riñones, sangre, y de especial acción sobre la glándula llamada *bazo*. Favorece igualmente el desarrollo de la glándula de la inteligencia, la *Pituitaria* y la de la intuición, la Pineal. La cantidad de *sosa* que contiene es conveniente para las enfermedades de los huesos, por eso conviene a los niños para que se reconstruyan bien sus elementos esqueletónicos. Para los tumores y cánceres, nada hay tan recomendable que una cura de Piña, debiéndose, como es lógico suponer, tomar mucha cantidad: de dos a tres Piñas cada día.

Para comerlas, primeramente hay que pelarlas cortándola toda la dura cáscara exterior con un buen cuchillo fuerte y cortante, y proceder como quien está pelando boniatos grandes. Se cortan después en rodajas y se comen con pan tostado o boniatos asados al horno, que es una buena combinación.

Para extraerle el zumo, después de peladas, se colocan en una «prensa-frutas» (que se hallan en venta en los bazares de las capitales) y se toma el zumo en copas de cristal, de un litro a dos cada día, de eficacia contra las fiebres y los trastornos de las vías digestivas, porqué, como he dicho al principio, no hay nada mejor para el estómago que un vaso o dos de zumo fresco de Piña, porqué es digestónico y disolvente de residuos. Limpia inmediatamente la lengua y las mucosas del estómago, y es tan oxidante

y «cepillador» de los tejidos que hasta sangra la lengua si se toman cantidades grandes al principio de iniciarse en esta dieta y especialmente si la Piña no está bien madura, como le ha pasado en repetidas ocasiones al que esto escribe.

Además debemos advertir que hay dos grandes clases de Piñas, unas más ácidas, las negras, antes de su completa madurez, y luego de bien maduras son las más ricas, de un verdadero sabor altamente agradable como un químico-mosaico de todas las frutas, porqué es eso lo que tiene de particular la Piña, que posee un sabor a plátano, a guayaba, a naranja, a ciruela, a limón, a pera, a manzana, a fresa, a uva, a melón... en fin, como si fuera una obra maestra de la creación, un muestrario de la huerta frutal de la diosa Ceres en la que invita al hombre a saborear los divinos líquidos filtrados por la planta de la Madre fecunda, la tierra que pisamos. ¡Oh, Piña, síntesis maravillosa y trágica a la vez porqué a los microbios patógenos que anidan en el organismo humano le das muerte, y a nuestros *fagocitos* y *glóbulos rojos* les das vida! ¡Oh, síntesis sublime cuantas loas elevaría hacia tu trono si yo fuera poeta!...

Luego hay otras clases más amarillas oro que son más suaves y delicadas. Los que no podemos tomarlas frescas podemos aprovechar las que traen en latas, sacándole todo su jugo vivo combinándolo con nata o yemas de huevos u otros jugos de fruta fresca, porque el sabor y el valor *Vitamínico* de la piña siempre se destacará apesar de ser de las conservadas.

Prof. N. Capo.

Sección Práctica Trofológica

Régimen de frutas

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

Mediodía: Una libra de melocotones maduros, algunas naranjas, ciruelas claudias bien maduras y peras también maduras, con pan Dextrin y dos yemas de huevo.

Nota.—En caso de no hallar melocotones se pede reemplazar con medio melón maduro.

Cena.—Una libra de melocotones, un poco de jugo de uva «Mostina» con algo de agua, algunas peras maduras, pan Dextrín y algunas rodajas de piña.

Régimen de un convalesciente

Desayuno: A las 8, una libra de melocotones y 100 gramos de fresas o jugo de uva, un poco de nata y pan.—A las 11, dos manzanas con una yema de huevo.

Mediodía: Una sopa de calabacín, cebolla y tomate en sofrito, un poco de fideos finos y al final un huevo estrellado. Abundante ensalada de lechugas, tomates pelados, rabanitos, pan tostado Dextrin negro, 50 gramos almendras peladas.

Cena: Judías tiernas hervidas y cocidas a la cazuela con cebolla y tomate, un plato de acelga cocida con cebolla y abundante ensalada de lechugas y tomates y pan tostado negro.

Régimen para un inapetente

Desayuno: A las 8, tres tomates maduros y dos plátanos.

Mediodia: A las 12'45, ensalada de 5 a 6 tomates grandes y bien pelados (maduros), lechuga tierna, rabanitos, poco aceite, algunas aceitunas y zanahoria rallada y pan Dextrín negro, tostado y remojado de antemano. Masticar bien.

Cena: A las 6, ensalada igual que a mediodía y una tortilla con calabacín o berenjena, comido todo con pan. Final, dos manzanas.

Régimen de un extreñido

Desayuno: Tomar el limón. De 8 á 10 trozos de melón maduro, caldo de ciruelas una taza, pan y una yema de huevo.

Medio día: Tomar un limón. Una taza caldo de acelga, ensalada de 3 lechugas, 5 á 6 rabanitos, 2 á 3 zanahorias, un poco de apio, un poco de cebolla, tomate, aceitunas, un poco de aceite y pan dextrin de 7 á 8 trozos con cantidad regular de tomates maduros.

Cena: Igual que a medio día; además una tortilla de calabacín o de lechugas. Final: 2 manzanas.

Régimen de un empachado y que ha abusado de las carnes y pescados

Desayuno: Caldo de 4 á 5 cebollas hervidas con 6 limones.

Medio día: 100 gramos de higos frescos y 15 á 20 melocotones y 2 manzanas. Masticar bien todo.

Tarde: 2 cebollas cocidas con 4 limones.

Cena. 15 naranjas y 2 manzanas.

Después de 3 días se hallará bien porque se habrá efectuado la desintoxicación.

Sección Terapéutica

Régimen de verano hara un hepático

Al levantarse, el zumo de un limón con un poco de agua, 3 minutos de respiración, lentamente, cerrando la boca y abriendo las fosas nasales.

Desayuno: Una libra de ciruelas bien maduras, un poco de jugo de piña con un poco de jugo de uva «Mostina» y poca agua, y 2 trozos de pan Dextrín negro. Masticar todo bien.

Tomar el sol una hora en el hígado (parte derecha superior del vientre), luego lavarse con agua fresca en todos los sitios que haya sudado. Respiración 3 minutos y paseos por la sombra.

Mediodía: Sopa de verdura y fideos finos, poco aceite (dos cucharadas) y cebolla abundante y un poco tomate. Ensalada de lechugas tiernas, abundante, rabanitos, zanahoria, poco tomate y poco aceite y algunas aceitunas, pan Dextrín negro y 10 a 12 almendras tiernas. Paseos al aire libre.

Cena: Un poco de calabacín hervido con cebolla y poner poco aceite al servirlo, abundante ensalada tierna y pan Dextrín. Masticar bien todo. Darse un paseo antes de ir a dormir; 3 minutos de ejercicio de respiración. Un masaje a la región hepática y paño de agua de limón al final, y dormirse.

Durante 15 días ya habrá gran mejoría, practicando todo bien.

Neurastenia e inapetencia de verano

Con los calores agudos del verano, como todos los años, aumentan o mejor dicho se agudizan esas enfermedades, fruto de lesiones nerviosas contraídas del régimen *carnívoro pasado* y terrible, cual amenaza constante en el presente. Por eso, no deben desesperar los que hoy están en el naturismo y sufren esos males, y máxime, si se ha sido muy carnívoro y abusador de las funciones sexuales en la ju-

ventud. Hoy hay que coformarse con una gran mejoría, al equilibrarse el centro consciente con el cumplimiento de las leyes Naturales. Estas prácticas naturales a cumplir por la persona que no tiene apetito son las siguientes: acostarse a las 9 de la noche (aunque no se tenga sueño porque esto es falta de hábito) aspirar profundamente mientras se está en la cama, laxadamente. Levantarse temprano, darse un paseo, tomar un poco de sol al plexo solar (pecho) y luego una ducha fría de 2 á 3 minutos. Secarse haciendo buenas respiracianes profundas. Desayunarse con uvas o melón y algunas manzanas, no comer nada seco. Vivir en sitio montañoso y elevado entre pinos o eucaliptus. A medio día comer ensaladas con aceitunas y alguna yema de huevo y almendras. Cena: Manzanas. Hacer una vida seminalvaje físicamente y al irse a dormir es bueno estar un poco cansado. Dormir bien es la salud. Dormir poco y mal, desequilibra el sistema.

Las nuevas orientaciones en Medicina Natural

La Medicina de la Naturaleza * "La Bioquímica"

por W. R. Krearhen N. D.

(Continuación del núm. 10 y 11)

El hierro y el oxígeno son elementos magnéticos, y tomados con abundancia dan salud y actividad o éxito.

Calcio.—Se combina con el fósforo para formar los huesos. Se encuentra también en los jugos digestivos y juega un importante papel en la digestión y asimilación. El calcio construye los dientes, da firmesa a las arterias y fortalece al pulso. Vitaliza las células. Sin calcio no habría forma, ni firmeza, ni resistencia. El "pez-jelatina" carece de calcio, lo mismo muchas especies de amibas. Sin calcio nuestra vida sería muy corta, nuestros dientes defectuosos y no seríamos capaces de trabajar. El sodio mantiene al calcio en solución. Se combina también con el carbono.

Alimentos que contienen calcio.—Leche, col cruda, limones, naranjas, limas, higos, queso, salvado, cebollas, espinacas, ruibarbo, avena; yema de huevo, albaricoques, trigo entero.

El calcio se asimila por el organismo tomando una dieta rica en calcio y haciendo mucho ejercicio.

Después de los cuarenta años toda persona debería tomar muy poca leche a no ser que se tomen en abundancia alimentos que tienen sodio. Recuérdese que antes de los veinticinco años estamos construyendo nuestro esqueleto, y nuestro cuerpo necesita mucha cal y otros elementos básicos. Después de esa edad, el organismo sólo necesita pequeñas cantidades para reponer las pérdidas. El endurecimiento de las arterias, la falta de flexibilidad de las articulaciones, los cálculos en los riñones, el catarro gástrico, las escrecencias óseas, se deben a un exceso de calcio. Para contrarrestar estas tendencias, suprímanse los alimentos que contienen calcio, y auméntense los alimentos disolventes, como los que contienen sodio y carbono, y bébanse seis vasos de agua destilada diariamente.

Sodio.—Nutre los ligamentos y los tendones y es un gran purificador. Es elemento alcalino. Promueve las secreciones y se combina con el cloro para facilitar la ósmosis. La falta de sodio indica acidez.

El sodio, conservando el calcio en solución evita el endurecimiento de las arterias. Cura muchos trastornos de catabolismo, tales como la sordera, el reumatismo, el catarro, la palidez. El sodio da gracia, fuerza, resistencia, agilidad de cuerpo y mente, buena digestión, flexibilidad de las articulaciones.

Alimentos que contienen sodio.—Okra, apio, espinacas, fresas, zanahorias, nueces (excepto cacahuetes), queso, avena, remolacha, pepinos, moras, manzas, grosellas, ciruelas, nabos crudos, melocotones (duraznos), frijoles tiernos, espárragos, higos, avena, yema de huevo.

Con objeto de crear un medio alcalino, los pacientes evitarán el azúcar, los cereales refinados y los alimentos amiláceos. Tómense en abundancia alimentos que contienen sodio. Las frutas deben comerse sin azúcar porque pierden el sodio por el ácido. Los enfermos nerviosos deberían tomar miel en lugar de azúcar.

CONCLUSION

Consejos para los enfermos.—Comed lentamente impregnando bien los alimentos con la saliva. Evitad los disgustos y el apresuramiento a la hora de las comidas. Evitad la sobrealimentación. Recordad que "comeis para vivir, no vivís para comer". No tomeis pan blanco, sinó pan de centeno o de trigo entero En vez de azúcar usad la miel, el azúcar moreno o el azúcar de arce. Bebed muy poco en las comidas. El organismo requiere de seis a ocho vasos de agua diariamente. (3) Bebed entre las comidas. El agua lava el estómago, promueve la ósmosis y la peristalsis, remediando varias formas de indigestión y trastornos intestinales. Evitad los alimentos fritos, a menos que se frian en aceite puro de oliva, pero poco. El café y el té deberían tomarse con mucha moderación. La cocina destruye las vitaminas. Siempre que sea posible comed alimentos crudos, lavándolos cuidadosamente, a causa de las sustancias venenosas usadas para destruir los insectos.

Los Estados Unidos son una nación muy bien alimentada, pero mal nutrida. Yo examino enfermos de todo el mundo, y según mi experiencia basada en muy larga práctica, el 85 por ciento de mis enfermos puede decirse *que son miembros de un club de suicidas.* Ellos saben que sus malos hábitos alimenticios son responsables de sus enfermedades, y no obstante eso, persisten. Ochocientas mil personas anualmente cavan sus

(3) Nuestra opinión es que eso de beber tanta agua es el caso del que no come frutas jugosas, ensaladas tiernas en abundancia y tomates, además débese combinar bien todos los alimentos y evitar así toda fermentación, de esa forma no tendrá sed. N. de R.

propias sepulturas con el cuchillo y el tenedor. Ayudemos a mejorar este mundo por la alimentación adecuada. A los grandes hombres de ciencia Drs. Rocine, Hauser, St. Louis, Estes, Greenwald. Walsh, Scheussler, Stanton, el Naturismo tiene una gran deuda, por haber reunido y divulgado estos importantísimos conocimientos. Todo médico naturista debería hacer un estudio a fondo de esta interesante ciencia, la Bioquímica.

TRADUCIDO POR GERMÁN ORTEGA.

PARA TI Y PARA TODOS

DOS PALABRAS

Prólogo que el Prof. N. Capo hizo al librito interesante del Dr. Rosch, en el año 24, a raíz de su publicación en Barcelona. Lo damos aquí a nuestros lectores para que vean nuestro criterio con respecto a tan fundamental problema de raza, y pronto publicaremos el folleto íntegro en PENTALFA.

(Conclusión)

ser de la edad de oro) el presente folleto, nada menos que el del doctor Rosch: «Higiene del Matrimonio» que todo el mundo naturista y vegetariano conoce por sus anteriores y numerosas ediciones hechas en Europa y América en varios idiomas, siendo su cuna, alemana.

¡Si, locura, locura es en estos momentos de degeneración hablar de sobriedad y abstinencia! Locura es llamar *Onanismo, Libertinaje, Prostitución, Vicio, Sífilis,* lo que el *Vulgo llama* (no porque lo crea así) *Amor, Cariño, Simpatía, Unión libre, Casamiento, Matrimonio*... ¡Pobre Amor! En que abismo insondable te han hecho descender! ¡Pobre mujer-madre, mujer-hermana, mujer-amiga! ¡Cómo enloda tu pura dignidad la hipocresía y el vicio de la mundana gente!... ¡Cómo enturbia de dolor y esclavitud tu misión sublime de conservadora y seleccionadora de la especie! ¡Oh, Madre del Mundo, eres presa de las mandíbulas del Moloch insaciable de carne!

¡La verdad! Si, la verdad: te han hecho prostituta pública o privada bajo el amparo de la ley. Mujer, flor humana, espiritualmente princesita mía, y tu no te das aún cuenta de la trampa engaño de la sociedad; por eso hoy necesitaríamos de nuevo que resurgiera el Pitágoras de Sicilia, el Tolstoy de la Estepa, el Hugo de París, el Massiotti de las Pampas... para vengarte... no para

vengarte con sangre, sino para darte *luz* y redimirte—redimirte, si—de la férrea tiranía de los hombres, no ya en la vida pública sino en la misma alcoba... y dejar que los hombres, con tu santidad ejemplar, se hagan sobrios, que no fumen ni beban, para no excitarse sexualmente, que se hagan Naturistas, Vegetarianos, Trofólogos... lo que quieran, pero que no te maltraten, ni a ti ni a tu hijo, especialmente durante el período de gestación! Eso es lo que, mas o menos, dice Rosch en su opúsculo: conocer las leyes naturales en la vida adulta y matrimonial y buscar una alimentación sana y exenta de excitantes para que no produzca deseos continuos de sensualidad... y esa vida y alimentación natural es lo que hoy, científicamente, llamamos TROFOLOGÍA INTEGRAL. Aún, productos naturales «mal seleccionados y combinados químicamente en el plato» producen en los intestinos fermentaciones que dan lugar a una relativa producción de alcohol, y el alcohol ya se sabe, *excita a las neuronas* y éstas a los órganos sexuales, y ahí tenemos el ¡Matrimonio infeliz!—(qué no será) entonces, en esos pobres hogares—como aquí en Barcelona donde entran en la comida diaria toda clase de productos verdaderamente género-sensualistas, como los *mariscos, caracoles, carnes de cerdo* y *embutidos,* conejos, aves, peces de todas clases hechos cadáveres recientemente o bien guardados de años en *ataúdes redondos,* sin sal y con sal, las cuajadas de sangre, licores, vinos, pan blanco, tortas, dulces, mostazas, café, te, tabaco, fermentos de leche y queso y un sin fin más de microbios *patógeno*-género epiléptico-sexuales, con toda la cohorte celestial y terrenal de bacilos, presentados en una regia mesa, cuya fiesta termina trágicamente en la alcoba... y el niño que viene al mundo lleva en su sangre el germen psico-vicio de su gesta-heredo de los bacanales padres, llamados cuerdos y que se han casado por amor... según dicen.

Si, es verdad, cuando dos jóvenes se unen en matrimonio teniendo 18 o 22 años, es fácil creer que ellos lo hacen con el solo deliberado fin de tener un solo hijo por amor... a la conservación de la especie y para que la raza no se acabe.—¡Mentira! porque a esa edad, qué se sabe de esos problemas serios y fundamentales, que el mismo Darwin se las vió en «figurillas»?

Además, que a esa edad nos dicen la anatomía y la fisiología humanas que no estamos aún bien formados y reconstruídos (nervios y huesos), ni somos aptos para dar materiales químicos a un nuevo ser, y ni la luz y experiencia suficientes para aquella nueva alma que viene a aprender los bellos secretos de este nuevo mundo... y es que recién a los veinticinco, y a otros a los treinta años, termina la naturaleza de formar-nos y poner-nos aptos para

empezar a raciocinar en el problema de la procreación. (1)

Los casados a edad temprana casi siempre se arrepienten, y claro está, como que han mentido, se han engañado la mayoría de las veces; lo que ellos querían era satisfacer su deseo sexual, su pasión carnal (originada por su mala e inoxigenada vida), el capricho de aquellos «prolongados» momentos, y para conseguirlo exclamaron: «¡Es el Amor!... ¿qué le vamos a hacer?»

El verdadero Amor no tiene sexo, es imperecedero como la luz, sin límites: por eso no puede ser Amor el deseo; la pasión sexual y de la carne se la confunde con el Amor. Amor mira al alma, al espíritu, al corazón, a la luz de afinidad y no al cuerpo. Ese es el *criterio básico* que todos los que leyeren este folleto, jóvenes mujeres y hombres, casados y abuelos, deben de tener en cuenta para gritarse a sí mismos y gritar bien fuerte: ¡Salve, Humanidad redimida del sensualismo por la vida sana y bella, trofológicamente naturista! Salve!

NICOLÁS CAPO

Barcelona, agosto 1924.

(1) La osificación completa, en el varón, termina a los 25 y 27 años, y en la hembra, a los 23 y 25 años.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Gratas visitas

Don Julián Piñango, de Valencia. Con motivo del banquete y fiesta naturista efectuada en la Rabassada, hemos tenido la grata satisfacción de tener entre nosotros al buen amigo del Naturismo don Julián Piñango, habiendo tomado parte en el banquete, de quién pronto publicaremos un interesante trabajo titulado «El Agua». Nuestras felitaciones y agradecidos de todo.

Adrián del Valle, de Habana. Hemos tenido el gusto de estrechar la mano de este viejo e incansable luchador de nuestros ideales de Regeneración humana, tanto por sus actividades como por sus éxitos, y deseamos que la estadía en Barcelona le sea grata y dilatada aunque sea corta, por tener que marchar en breve de nuevo a ejercer el cargo de Bibliotecario de una importante sociedad oficial de Habana. Nuestros mejores deseos para el ilustre huésped.

Dr. Gustavo Benítez, de Habana. En viaje de estudio por España ha visitado nuestra redacción, con el que tuvimos largos minutos de comentarios sobre el movimiento naturista Español y Americano, siendo el Dr. Benítez un gran simpatizante de nuestros queridos ideales de la Medicina Natural. Le auguramos felicidad y éxito en su viaje.

——

A los Naturistas bilbainos

Con grande entusiasmo se han reunido un buen número de Naturistas, con objeto de formar un Grupo Naturista, acordándose la confección de un documento de adhesión, que fué suscrito por todos los asistentes.

Desde estas columnas hacemos un llamado a todos los que simpaticen con esta Idea, pudiendo a pasar a firmar el referido documento por el domicilio provisional, Zabala, letra I, 5.º, Bilbao.

Por la Comisión, *Vicente Vegas*.

NOTA: Se ruega la inserción en toda la prensa naturista.

——

A la Prensa que ha comentado la reciente obra que acabamos de publicar: «El Naturismo en el Bolsillo».

Innumerable es el número de revistas que recibimos en nuestra mesa de redacción, comentando el interesante libro «El Naturismo en el Bolsillo». Entre ellos, «Educator», «Páginas», «Regeneració», «La Nau», «Estudios», «O Vegetariano», «Vida», «¡Vivir!», «Vida Nueva», «Pro-vida», «Natura» «Higiene y Salud», «Iniciales» y otras, agradeciendo a todos infinitamente las palabras que como camaradas del sacrosanto ideal naturista nos dedican. Igualmente agradecemos las cartas y escritos encomiásticos que hemos recibido de personalidades naturistas de todas partes, entre ellos el Dr. Amílcar de Souza, Francisco de Rezenda, Aquilino López, J. P. García Morcillo, G. Ortega, C. Brant, Profs. E. Dulín, J. Abentín, Demetrio Salas, T. Huguet Juan O. Castro, J. Velázquez, C. Corso y etc.

En breve se traducirá al portugués, habiéndolo pedido ya muchas librerías del Brasil.

De la edición en español que tenemos han hecho pedidos casi todas las librerías de América. En una palabra, el éxito alcanzado en pocos meses ha sido asombroso debido a la baratura del ejemplar y la concentración de cosas útiles que el libro contiene hará un gran bien a la humanidad, al mismo tiempo que engrandecerá al Naturismo.

«La Vida», por el Profesor Luís Huerta

Valencia. Precio, o'60 ptas.

El profesor Luís Huerta, Jefe de la Sección de «Eugénica» de Gaceta Médica Española y nstable publicista, dá en este Cuaderno una nueva prueba de sus vastos conocimientos al guiar al lector profano por las tortuosas sendas de la ciencia biológica, con la seguridad y recta intención predominantes en espíritu de tan noble independencia.

Este trabajo inícia al lector a comprender lo que es la vida: sus bases físicas, sus fenómenos vitales, la vida elemental, sus límites y su posible origen. Todo expresado en un estilo fácil y asequible a todas las inteligencias.

——

«Contra el Tabaquismo»

Editorial Somo. Premiá, 44. Barcelona.

Sintética exposición de los efectos nocivos del vicio de fumar. Al final, León Drovar hace unas breves consideraciones a los idealistas sobre este vicio. Solo cuesta o'o5 pesetas.

Folleto útil para que camaradas y grupos lo adquieran en cantidades para la propaganda. Agradecemos el envío.

——

Cosas de Germania

Lo que se come en las estaciones ferroviarias alemanas.

Como en EE. UU., en Alemania todo es colosal hasta los bufetes de la estaciones de ferrocarril. Así, una estadística recientemente publicada demuestra que en el bufete de la estación de Leipzig se expenden por semana 140.000 panecillos, 30.000 pares de salsichones, 22.000 huevos, 18 quintales de mantequilla, 20 quintales de café y 250 quintales de patatas.

Además, en Leipzig, como en todas las estaciones alemanas, véndensele al viajero platos especiales de la localidad. Hace cien años, Gerardo de Nerval, viajando por Alemania, escribíale a Teófilo Gautier: «He comido en el bufete de la estación de Leipzig una excelente sopa de aletas de tiburón.»

Sopa que aún puede comerse en el mismo sitio... convirtiéndose el hombre en tiburón por lo tragón.

——

La teoría de las embolias

La embolia no es más que la obstrucción vascular que resulta de la detención de un cuerpo extraño transportado por la sangre al capilar por la linfa. Generalmente estos cuerpos extraños están constituídos por coágulos de la sangre. Hay un momento en que estos coágulos, más o menos chicos, que se formar a consecuencia de contusiones, traumatismo, heridas en general, afecciones infecciosas, etc., en su emigración a través del sistema circulatorio, llegan por fin al sitio donde quedan estancados, y entonces es cuando tapan la luz del vaso, total o parcialmente, y, claro está, al disminuir la irrigación de los órganos y tejidos es que empieza el paciente a sufrir los efectos.

——

La garganta de Caruso

Opiniones médicas respecto a sus excepcionales condiciones.

Los diarios publican reproducciones gráficas de la garganta de Caruso, que fué depositada en el museo de Nápoles para ser examinada, junto con las opiniones expresadas por los médicos, quienes la describen como la que tiene el desarrollo más extraordinario conocido hasta ahora en materia de vocalización.

Las cuerdas vocales de Caruso tenían una extensión doble que la normal, y la potencia de sus vías respiratorias era fenomenal. La epiglotis es de un grosor igual a la de los cantantes de bajo profundo, al par que el ligamento con la lengua es tan delgado que permitía la mayor rapidez en las vibraciones, con lo que se explica la enorme extensión de voz que poseía Caruso.

La potencia de sus pulmones era considerable, y le permitía a Caruso hacer vibrar las cuerdas de un piano con sólo respirar sobre ellas.

Los médicos califican los pulmones de Caruso como los de un superhombre, y al propio Caruso, de pies a cabeza, como una magnífica máquina cantante.

——

¡Ojo con las feas!

Tomamos de las «Notícias»:

No parece cosa sencilla, ni mucho menos, encontrar mujeres que tengan el valor de su fealdad.

Pero eso, como otras muchas cosas, no reza con los Estados Unidos, ya que en Nueva York acaba de fundarse una asociación bajo el sugestivo y novelesco título de «Club de las feas».

Para formar parte de este insólito Círculo no es necesario ser fea de un modo definitivo: basta con «gozar» de una pequeña irregularidad estética en las facciones.

Los estatutos de la flamante entidad son un monumento. En ellos se dicen cosas tan trascendentales como las siguientes:

«Partiendo del supuesto, confirmado por muchos psicólogos, de que la mujer fea es más espiritual que la bonita, se deberá enriquecer el espíritu de las asociadas con otros elementos: elegancia en las actitudes, buen gusto en el vestir, suavidad de voz y de modales, atracción intelectual, etc.»

Los fundadores del «Club de las Feas» en un manifiesto recientemente publicado, aseguran que la mujer así preparada será doblemente peligrosa—desde luego se refieren a un punto de vista amoroso—y que será cumplido el pensamiento de Balzac: «Si una mujer fea logra hacerse amar, se hará amar perdidamente».

Lo que no dicen las directoras de esta cruzada es la finalidad que persiguen las feas asociándose.

Pero no se necesita ser muy lince para sospecharlo: casarse.—*Angel Marsá.*

——

Opinión sobre el "Naturismo en el Bolsillo"

«Prof. Nicolás Capo - Barcelona.

Distinguido Profesor: Con gran placer he recibido el ejemplar de su obra «El Naturismo en el Bolsillo», que tan gentilmente Vd. se ha dignado dedicarme, y véome en la agradable obligación de exteriorizarle mi profundo reconocimiento por el honor que inmerecidamente dispensa a mi humilde persona.

Es su obra de las que se leen con delectación, por su doble mérito de científica y literaria. En ella encontrará el amante de los preceptos sanos físicos y morales, un caudal ingente de profícuas enseñanzas fáciles de asimilarse, y valiéndose como de una égida, para contrarrestar los «avatares» a que toda la humanidad está expuesta, por su condición de sierva de la naturaleza, estará prevenido contra las nefastas sugestiones de los falsos consejeros que trafican con el dolor del prójimo.

Tributo a Vd., estimado Profesor, mis más efusivas felicitaciones por su obra nunca bien apreciada, y acepte el más cordial y sincero saludo de su amigo y colega que le aprecia y q. e. s. m.

Dr. Juan Q. Castro.

Diplomado en la facultad de Ciencias médicas de Buenos Aires.»

——

Conferencia interesante

El 8 del actual, por la emisora «Radio Catalana», el Dr. Eusebio Navas ha dado una conferencia sobre los últimos descubrimientos dietéticos.

Habló de las incompatibilidades alimenticias que tanto perfeccionan los régimenes y que van ya siendo aceptadas hasta fuera del Naturismo. También habló de la dieta con que en Berlín se están haciendo curaciones extraordinarias en las diversas tuberculosis. Y por último dió a conocer los recientes descubrimientos sobre los almidones, que cuando son mal metabolizados, son causa de muchas enfermedades.

Felicitamos al Dr. Navas, propagandista incansable de los que debiera haber muchos.

——

Voluntarios de acero

Hacemos saber que habiendo dejado su cargo de corresponsal, nuestro buen amigo Amadeo Lucas, cumpliendo administrativa y moralmente bien en su tarea de propagandista de nuestra revista, le sucede voluntariamente el joven e inteligente luchador Francisco Domínguez, que tiene su domicilio en la calle Buidaoli, 16 - Alcoy, donde deben dirigirse los pedidos.

——

VARIAS:

—En el norte del Japón, acaba de pasar un gran ciclón que marcó 180 millas por hora.

—El día 15, 16 y 17 de Agosto, el Profesor N. Capo, dará varias conferencias en Mallorca, y en unión de naturistas de Barcelona y de Valencia, se hará una excursión y comida al campo de fraternidad naturista.

Los que deseen más informes pueden dirigirse a: Sr. Simó, calle 22, núm. 7, Palma de Mallorca.

—En breve aparecerá del Profesor N. Capo: «Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla».

—En el número próximo aparecerán dos interesantes trabajos, reseña de la fiesta y banquete de la Rabassada, con varias fotografías.

—*Mazdaznan.*— El 21 de septiembre comenzará sus conferencias en el Hotel Metropolitan, la Sra. Maria Hilton, de California, sobre Mazdaznan. El que se interese por ellas, dirigirse a esta redacción para la invitación.

—Por fin está en Imprenta «Cocina Científica Racional», de Ramona Perera, y en breve saldrá a luz.

—Ha aparecido en el último número de la revista «Iniciales», una «Crítica Trofológica», firmada por J. Martínez, y contestamos con otro artículo en la misma revista, como a otro en la revista «Páginas» de S. Cruz.

—Ha aparecido ya el libro de Carlos Brandt «Patología Racional», de 328 páginas, cuatro pesetas, y «La Salud por la alimentación racional y compatible» de Juan Nicanor Tinter, 7 ptas.

EDITOGRAF H. ABADAL

Sopa que aún puede comerse en el mismo sitio... convirtiéndose el hombre en tiburón por lo tragón.

——

La teoria de las embolias

La embolia no es más que la obstrucción vascular que resulta de la detención de un cuerpo extraño transportado por la sangre al capilar por la linfa. Generalmente estos cuerpos extraños están constituídos por coágulos de la sangre. Hay un momento en que estos coágulos, más o menos chicos, que se forman a consecuencia de contusiones, traumatismo, heridas en general, afecciones infecciosas, etc., en su emigración a través del sistema circulatorio, llegan por fin al sitio donde quedan estancados, y entonces es cuando tapan la luz del vaso, total o parcialmente, y, claro está, al disminuir la irrigación de los órganos y tejidos es que empieza el paciente a sufrir los efectos.

——

La garganta de Caruso

Opiniones médicas respecto a sus excepcionales condiciones.

Los diarios publican reproducciones gráficas de la garganta de Caruso, que fué depositada en el museo de Nápoles para ser examinada, junto con las opiniones expresadas por los médicos, quienes la describen como la que tiene el desarrollo más extraordinario conocido hasta ahora en materia de vocalización.

Las cuerdas vocales de Caruso tenían una extensión doble que la normal, y la potencia de sus vías respiratorias era fenomenal. La epiglotis es de un grosor igual a la de los cantantes de bajo profundo, al par que el ligamento con la lengua es tan delgado que permitía la mayor rapidez en las vibraciones, con lo que se explica la enorme extensión de voz que poseía Caruso.

La potencia de sus pulmones era considerable, y le permitía a Caruso hacer vibrar las cuerdas de un piano con sólo respirar sobre ellas.

Los médicos califican los pulmones de Caruso como los de un superhombre, y al propio Caruso, de pies a cabeza, como una magnífica máquina cantante.

——

¡Ojo con las feas!

Tomamos de las «Notícias»:

No parece cosa sencilla, ni mucho menos, encontrar mujeres que tengan el valor de su fealdad.

Pero eso, como otras muchas cosas, no reza con los Estados Unidos, ya que en Nueva York acaba de fundarse una asociación bajo el sugestivo y novelesco título de «Club de las feas».

Para formar parte de este insólito Círculo no es necesario ser fea de un modo definitivo: basta con «gozar» de una pequeña irregularidad estética en las facciones.

Los estatutos de la flamante entidad son un monumento. En ellos se dicen cosas tan trascendentales como las siguientes:

«Partiendo del supuesto, confirmado por muchos psicólogos, de que la mujer fea es más espiritual que la bonita, se deberá enriquecer el espíritu de las asociadas con otros elementos: elegancia en las actitudes, buen gusto en el vestir, suavidad de voz y de modales, atracción intelectual, etc.»

Los fundadores del «Club de las Feas» en un manifiesto recientemente publicado, aseguran que la mujer así preparada será doblemente peligrosa—desde luego se refieren a un punto de vista amoroso—y que será cumplido el pensamiento de Balzac: «Si una mujer fea logra hacerse amar, se hará amar perdidamente».

Lo que no dicen las directoras de esta cruzada es la finalidad que persiguen las feas asociándose.

Pero no se necesita ser muy lince para sospecharlo: casarse.—*Angel Marsá.*

——

Opinión sobre el "Naturismo en el Bolsillo"

«Prof. Nicolás Capo - Barcelona.

Distinguido Profesor: Con gran placer he recibido el ejemplar de su obra «El Naturismo en el Bolsillo», que tan gentilmente Vd. se ha dignado dedicarme, y véome en la agradable obligación de exteriorizarle mi profundo reconocimiento por el honor que inmerecidamente dispensa a mi humilde persona.

Es su obra de las que se leen con delectación, por su doble mérito de científica y literaria. En ella encontrará el amante de los preceptos sanos físicos y morales, un caudal ingente de profícuas enseñanzas fáciles de asimilarse, y valiéndose como de una égida, para contrarrestar los «avatares» a que toda la humanidad está expuesta, por su condición de sierva de la naturaleza, estará prevenido contra las nefastas sugestiones de los falsos consejeros que trafican con el dolor del prójimo.

Tributo a Vd., estimado Profesor, mis más efusivas felicitaciones por su obra nunca bien apreciada, y acepte el más cordial y sincero saludo de su amigo y colega que le aprecia y q. e. s. m.

Dr. Juan Q. Castro.

Diplomado en la facultad de Ciencias médicas de Buenos Aires.»

——

Conferencia interesante

El 8 del actual, por la emisora «Radio Catalana», el Dr. Eusebio Navas ha dado una conferencia sobre los últimos descubrimientos dietéticos.

Habló de las incompatibilidades alimenticias que tanto perfeccionan los régimenes y que van ya siendo aceptadas hasta fuera del Naturismo. También habló de la dieta con que en Berlín se están haciendo curaciones extraordinarias en las diversas tuberculosis. Y por último dió a conocer los recientes descubrimientos sobre los almidones, que cuando son mal metabolizados, son causa de muchas enfermedades.

Felicitamos al Dr. Navas, propagandista incansable de los que debiera haber muchos.

——

Voluntarios de acero

Hacemos saber que habiendo dejado su cargo de corresponsal, nuestro buen amigo Amadeo Lucas, cumpliendo administrativa y moralmente bien en su tarea de propagandista de nuestra revista, le sucede voluntariamente el joven e inteligente luchador Francisco Domínguez, que tiene su domicilio en la calle Buidaoli, 16 - Alcoy, donde deben dirigirse los pedidos.

——

VARIAS:

—En el norte del Japón, acaba de pasar un gran ciclón que marcó 180 millas por hora.

—El día 15, 16 y 17 de Agosto, el Profesor N. Capo, dará varias conferencias en Mallorca, y en unión de naturistas de Barcelona y de Valencia, se hará una excursión y comida al campo de fraternidad naturista.

Los que deseen más informes pueden dirigirse a: Sr. Simó, calle 22, núm. 7, Palma de Mallorca.

—En breve aparecerá del Profesor N. Capo: «Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla».

—En el número próximo aparecerán dos interesantes trabajos, reseña de la fiesta y banquete de la Rabassada, con varias fotografías.

—*Mazdaznan.*— El 21 de septiembre comenzará sus conferencias en el Hotel Metropolitan, la Sra. Maria Hilton, de California, sobre Mazdaznan. El que se interese por ellas, dirigirse a esta redacción para la invitación.

—Por fin está en Imprenta «Cocina Científica Racional», de Ramona Perera, y en breve saldrá a luz.

—Ha aparecido en el último número de la revista «Iniciales», una «Crítica Trofológica», firmada por J. Martínez, y contestamos con otro artículo en la misma revista, como a otro en la revista «Páginas» de S. Cruz.

—Ha aparecido ya el libro de Carlos Brandt «Patología Racional», de 328 páginas, cuatro pesetas, y «La Salud por la alimentación racional y compatible» de Juan Nicanor Tinter, 7 ptas.

EDITOGRAF H. ABADAL

Para la Salud: MAZDAZNAN

Coscjos ¢enerales del eminente Dr. Otoman Zar Adushi Ha'Nish

1 Una persona muy nerviosa y débil debe beber leche caliente cada dos horas; tanta como pueda.

2 Durante una temperatura húmeda y fresca tomar sopas deliciosas aromáticas.

3 Para protegerse de resfriados e inflamaciones, de sentimientos melancólicos o desagradables, debe frotarse (friccionarse) bien todo el cuerpo, desde la cabeza hasta el corazón, y desde los piés subiendo hasta el corazón, para fortalecer la corriente de la sangre y conseguir que la piel esté sonrosada y bien caliente. La ropa interior debe ser limpia y templada, cambiada cada día, y dos veces en caso de enfermedad.

4 Para todos los temperamentos la espinaca es el mejor eliminatorio.

5 Si es de temperamento sensitivo, activo, emocional, es preferible el no bañarse más de una vez a la semana en baño caliente completo, pero debe lavar todo el cuerpo diariamente, secarse enseguida con una toalla caliente, y después friccionarse con las manos durante los días de temperatura fría, húmeda y ventosa.

6 Jamás necesitará un remedio contra la tos si V. bebe por la mañana, y 5 veces durante el día (cada tres horas) una copa de te de lino, y antes de acostarse este te con un poco de jugo de limón y azúcar cande.

7 Si quiere adquirir buena salud debe hacer ejercicios de respiración cuando se levanta por la mañana, antes de cada comida tres minutos, y tres minutos con los brazos levantados por encima de la cabeza antes de acostarse.

8 Es posible padecer de dolor de cabeza debido a tener los piés fríos. Temperamentos muy activos y temperamentos nerviosos muy a menudo sufren de la cabeza, aún cuando tengan cuidado en la preparación de las comidas. Si después de comer, seguidamente, sale a una temperatura fría y sus piés se mojan, se sienten húmedos, a menudo tendrá dolor de cabeza y un sentimiento penoso, deprimente, causando náuseas. En este caso se debe comer muy poco y no olvidar de bien estirar cada dedo de los piés hasta que los sienta calurosos, antes de ponerse las medias, entonces ya no tendrá más dificultades en la digestión ni padecerá dolor de cabeza.

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331
SALTO (Repúbiica Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

DISPONIBLE

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

Para la Salud: MAZDAZNAN

Cosejos generales del eminente Dr. Otoman Zar Adusht Ha'Nish

1 Una persona muy nerviosa y débil debe beber leche caliente cada dos horas; tanta como pueda.

2 Durante una temperatura húmeda y fresca tomar sopas deliciosas aromáticas.

3 Para protegerse de resfriados e inflamaciones, de sentimientos melancólicos o desagradables, debe frotarse (friccionarse) bien todo el cuerpo, desde la cabeza hasta el corazón, y desde los piés subiendo hasta el corazón, para fortalecer la corriente de la sangre y conseguir que la piel esté sonrosada y bien caliente. La ropa interior debe ser limpia y templada, cambiada cada día, y dos veces en caso de enfermedad.

4 Para todos los temperamentos la espinaca es el mejor eliminatorio.

5 Si es de temperamento sensitivo, activo, emocional, es preferible el no bañarse más de una vez a la semana en baño caliente completo, pero debe lavar todo el cuerpo diariamente, secarse enseguida con una toalla caliente, y después friccionarse con las manos durante los días de temperatura fría, húmeda y ventosa.

6 Jamás necesitará un remedio contra la tos si V. bebe por la mañana, y 5 veces durante el día (cada tres horas) una copa de te de lino, y antes de acostarse este te con un poco de jugo de limón y azúcar cande.

7 Si quiere adquirir buena salud debe hacer ejercicios de respiración cuando se levanta por la mañana, antes de cada comida tres minutos, y tres minutos con los brazos levantados por encima de la cabeza antes de acostarse.

8 Es posible padecer de dolor de cabeza debido a tener los piés fríos. Temperamentos muy activos y temperamentos nerviosos muy a menudo sufren de la cabeza, aún cuando tengan cuidado en la preparación de las comidas. Si después de comer, seguidamente, sale a una temperatura fría y sus piés se mojan, se sienten húmedos, a menudo tendrá dolor de cabeza y un sentimiento penoso, deprimente, causando náuseas. En este caso se debe comer muy poco y no olvidar de bien estirar cada dedo de los piés hasta que los sienta calurosos, antes de ponerse las medias, entonces ya no tendrá más dificultades en la digestión ni padecerá dolor de cabeza.

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331
SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

DISPONIBLE

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía,
Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y
Trofología Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módics
Verdi, 54, pral. - 4.ª BARCELONA (6)

ÁLVARO TORRES HERNÁNDEZ
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife (Islas Canarias

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º · 1ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser** (Valencia

Comedores Vegetarianos de Barcelona

1.—C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2.— Ronda de San Pedro, 15 2.º-2.ª.
3.—Ronda Universidad, 4 1..º
4.—Carmen, 56 3.º.
5.—Sors, 20 1.º (Gracia).
6.—Dr. Dou, 12 1.º-2.ª.
7.—Fontrodona, 3-3.º-1.ª.
8.—Gomis, 62 (Vallcarca).

Sobres Sorpresa PENTALFA
a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista
Con la comisión del 50 % al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
— — — Dirigirse a esta Administración — — —

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO **1'25** kilo Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frntas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!

Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?
El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catás- — trofe! Cómprelo hoy mismo —

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

Salmerón, 222 Lauria, 62
BARCELONA
Arrabal bajo Jesús, 14 REUS

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 Teléfono 19963
BARCELONA
Despachos: Call, 22 Teléfono 15805
Mallorca, 247 Trafalgar, 7
MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318
VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027
y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

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