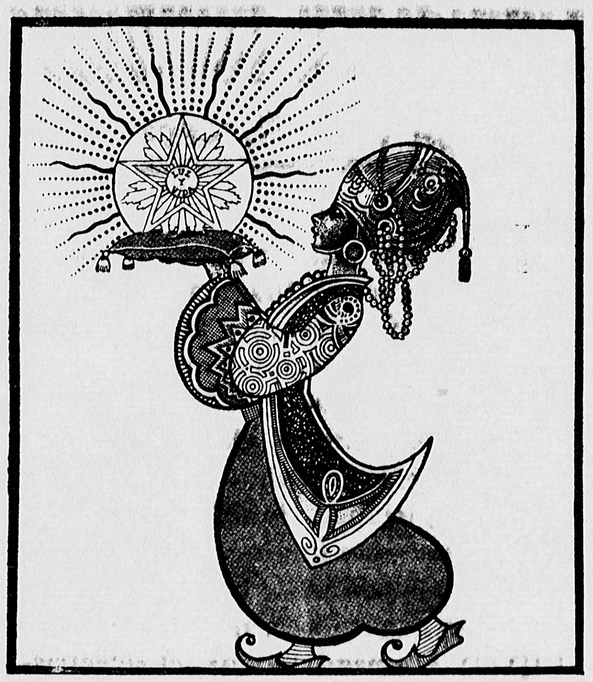
PENTALFA

Año V — Barcelona 15 febrero 1930 — Núm. 3

PENTALFA SE MULTIPLICA



Leyendo y estudiando concienzudamente todo lo que las páginas de la revista PENTALFA enseñan e indican a sus queridos lectores se obtiene **Luz y VIDA!** La "Luz" nos sirve para no caer en la ignorancia y en la superstición, en el error y en el crimen, en el vicio y en la rutina; la "VIDA" que es el cumplimiento de las leyes naturales guiadas por la "Luz", se obtiene salud, alegría, optimismo, fuerza, pureza y larga VIDA!

EL NATURISMO EN SABADELL

En el Centro de Estudios Psicológicos, de Sabadell - calle Colón, 52 - el domingo, día 2 de marzo, a las 5 y media de la tarde, el Profesor N. Capo dará una importante conferencia de divulgación del Naturismo Trofológico, para la cual se ha elegido este tema: "El Naturismo como medio de Regeneración humana" acto seguido su señora, la profesora Ramona Perera, recitará la significativa poesía de Rubén Darío "Los motivos del lobo" y la poesía "L'aiguat" de Ignacio Iglesias

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona — Precio 25 cts.

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

Obra de Naturismo Trofológico moderno que trata de los más atrevidos problemas de la salud y felicidad humana, de acuerdo con el más moderno criterio Biogenésico y filosófico, amalgamando en síntesis clara y llena de luz, las teorías de Kuhne. Neipp, Rikli, Lahmann, Richet, Hanish y otros, con consideraciones finales sobre el estado científico imparcial de la ciencia Trofológica en cuanto se refiere a la VITALIDAD, el «magnetismo», el «electrismo» y la «alimentación neutra», la respiración y concentraciones

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

De utilidad a todos los seres que aman la salud y la perfeción

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.°, 1.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

COOPERATIVA DE CONSUMO, DE CULTURA Y DE PROPAGANDA NATURISTA - TROFOLÓGICA

Correspondencia y envíos a nombre del Presidente
D. Antonio Barreno

VILLA VIEJA — (Casa de Ignacio) (Algeciras)

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 — **Barcelona**

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas Trofológicas
Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERÍA SALUS, situada en la calle de Consejo de Ciento y 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 frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

Barcelona 15 febrero 1930

PENTALFA

Año V Núm. 3

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 para regenerar a todo el mundo.



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

Director : Nicolás Capo

Administradora : Sra. Ramona Perera **Redacción:** Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas
» **América** » **8** »

Nuestro silencio

"Cartas a hablar y barbas a callar" — QUEVEDO.

A aquellos individuos de poco escrúpulo y decoro moral que actúan dentro del naturismo, les decimos que nuestro silencio con respecto a otras cosas que hay sobre el tan cacareado Congreso pasado y el "post", y otras fechorías más, no es por cobardía ni por hipocresía. *¡No!* Es por *cultura*, por *decoro* del ideal Naturista, por espíritu de armonía, por amor a "no dividir" más al tan dividido campo naturista. Y le volvemos a repetir al llamado Comité del Congreso Naturista que es un hombre solo, pero que tiene sus infla-consejeros fuera del comité), que no estamos de acuerdo con sus conclusiones ni fueron aceptadas en la asamblea de pleno, sino que el mismo Dr. don Lucio Alvarez, por no discutir allí (que ya había bastantes resquemores y agriedades), le puso a las cuartillas que hablaban del asunto un "aprobado" para que después de marcharse él se discutieran saliéndose del apuro, y tan es así que el doctor don Lucio Alvarez no estaba de acuerdo con todo lo que iba haciéndose en el Congreso, que a los pocos días salió en "Acción Cultural", de Sabadell, un artículo escrito por él, diciendo que debíamos hacer otro Congreso mejor en el que no hubiera tantos chiquillos, con el que estamos perfectamente de acuerdo. Así que de nada tenemos que desdecirnos, y muy por el contrario, reafirmar aún más lo sustentado en el artículo "Congresos que curan y congresos que matan", porque tenemos pruebas a la mano y testigos al frente. Así, que todas las conclusiones de dicho comité son antojadizas y que no sufrió la madurez de la aprobación general; y si se le dió al final el voto de confianza, era para ver hasta donde llegaba su prudencia o arrebato. Y ahora terminamos por última vez: mientras no se porten en las reuniones con el debido respeto y cultura—y no como orates en libertad — continuaremos en eterno silencio. Con los gritos no se hace Naturismo! Y si nuestra modesta labor tiene algún valor así, el mundo naturista lo dirá.

N. CAPO

V Congreso de Fisioterapia

El Comité francés de este Congreso, que tendrá lugar en Lieja el día 8 de septiembre de 1930, está constituído del siguiente modo: Presidente, profesor E. Gley, de la Academia de Medicina; miembros: doctores A. Beclère, de la Academia de Medicina; J. Belot, E. y H. Biancani, H. Bordier, Carlos Brody, Dariaux, D'Arsonval, Delherm, L. G. Dufestel, Durand-Fardel, P. Duhem, R. Glénard, Gunsett, G. Haret, J. Heitz, H. Jausion, Latarjet, L. Merklen, R. Molinéry, Laquerrière, P. Robillard, G. Rechou, Claudio Regaud, J. A. Rivière, G. Rosenthal, J. Saidman, Sigalas, Ph. Tissié, Woringer; las Sociedades: Francesa de Electroterapia, de Radiología Médica de Francia, el Instituto Curie, el Instituto de Actinología de París y la Sociedad de Fisioterapia de París, se han adherido al Congreso de Lieja.

Se anuncian desde ahora al Secretario general, Dr. Dubois-Trépagne, 25, rue Louvrex, Lieja, las siguientes ponencias y comunicaciones: Tratamiento fisioterápico del asma, por los doctores Solomón y Gibert. Los rayos límites, por el doctor J. Saidman. La cronaxia y las afecciones miopáticas, por el Dr. Bourgignon. La diatermia y las afecciones tuberculosas de la piel, por el Dr. H. Bordier. Tratamiento eléctrico de la incontinencia de orinas, por el Dr. O. Duhem. Los alimentos y provitaminas irradiados, por el Dr. L. G. Dufestel. Tuberculosis y diatermia, por el doctor Delmaseure. La asociación sistemática del helio y de la actinoterapia, por el Dr. Brody.

En la secretaría general se reciben las adhesiones y la cuota de 150 francos belgas, así como las proposiciones de los colegas que se interesen por los problemas de la fisioterapia. Escribir a la Secretaría general, rue Louvrex, 25, Lieja.

Colonia Vegetariana

Pocos sabrán que en otros países ya existen colonias vegetarianas de bastante importancia. Aquí me refiero a una colonia fundada ya más de veinte años y la cual cuenta hoy día con más de 500 colonistas, y eso es en Oranienburg, cerca de Berlín (Alemania).

Son interesantes, desde luego, para nosotros, las condiciones en las cuales se verifica el desarrollo de esta unión.

El terreno en cuestión pertenece en su totalidad a la sociedad, la cual admite imposiciones de capitales, dando un tanto por ciento de interés anual. Toda la superficie está

subdividida en partes iguales, las cuales se alquilan a los naturistas asociados en el número deseado. Para hacerse socio hay que cumplir varias exigencias, a fin de evitar un cambio excesivo de personas y para interesar solamente personas serias y activas. También hay que imponer cierta suma de capital (unos mil marcos), el cual, sin embargo, sigue propiedad del socio, pero queda a disposición de la sociedad mientras esté asociado, por lo menos, un año.

Yo no he visto "Edén" (así se llama la colonia), pero todos los que lo han visitado dicen que es un verdadero paraíso y que su administración y cultivo es verdaderamente ejemplar.

Donde hace veinticinco años no había más que tierra arenosa y malas hierbas, florece hoy un pueblo-jardín con árboles frutales, hortalizas, flores y casitas bonitas.

Correspondiendo al clima, bastante frío en invierno, el cultivo se dedica principalmente a los frutos siguientes: Manzanas, peras, cerezas, ciruelas, grosellas espinosas, groselas y frambuesas, las cuales, a más de entrar en la alimentación de los colonistas, se aprovechan además para la fabricación de mermeladas, alimento valioso para el invierno y un factor importante de la economía de la colonia, puesto que gran parte de la producción se vende a todas partes de la república alemana. La conservación se verifica en la fábrica central (propiedad de la sociedad) y los socios entregan allí el exceso de su cosecha, contra remuneración correspondiente. Casi no es necesario decir que la fabricación se hace sin ninguna clase de artificios ni colores y de manera muy higiénica, y los variados productos no tienen solamente fama entre los vegetarianos, sino también de gran número de gastrónomos de la República.

La alimentación principal de los colonistas se compone de patatas, verduras, raíces, ensaladas, aceites con cereales y legumbres secos y frutas; éstas últimas, aunque en invierno escasean, abundan en verano y otoño.

Leche se consume muy poco, y aun la mayor parte por los niños; huevos aun se gastan menos, y hay bastantes colonistas que prescinden completamente de su uso, de

manera que en la colonia de "Edén" se crían muy pocas vacas, cabras y gallinas.

El estado de salud de los colonistas no puede ser mejor, y aunque al principio se contaba con unos pocos enfermos, hoy casi ya no se conoce enfermedad alguna, y esto en consideración que muchos colonistas han entrado en la colonia con una salud muy floja y debilitada por la industria y una vida malsana y condiciones antihigiénicas.

Pero lo que más admiración produce son los niños y niñas de los colonistas, con sus mejillas encarnadas, ojos claros, su alegría y risa; son verdaderos ángeles de salud, muy en contraste con sus hermanos y hermanas sufrientes de las capitales.

* * *

Como he sabido que en España, y especialmente en Barcelona y alrededores, hay muchos vegetarianos que se interesan para la colonización, no puedo menos de llamar la atención de lo sumamente ventajoso de tal proceder. Me limito a citar unas cuantas ventajas: Vida sana entre hombres conformes, con los mismos ideales, sobre todo también para los niños; educación en escuela propia, cultura superior de música, pintura, literatura, biblioteca propia y todos los recursos para una higiene ejemplar.

Y todo eso no es difícil de conseguir con algo de buena voluntad y algo de capital. Pero puesto que en el mundo hay dinero para los vicios, para la guerra, para el lujo desenfrenado, ¿cómo no ha de haberlo para una cultura superior, una vida ejemplar y de ideales elevados?

Y pocos países habrá en el mundo que sean tan propicios y privilegiados para tal propósito como lo es España. El clima delicioso del Mediterráneo, las frutas sabrosas y variadas y su tierra fértil, el sol luminoso, invitan a la vida vegetariana y colonista.

Claro está que la formación de una colonia debe tener bases firmes y ciertos reglamentos fáciles de cumplir y sobre todo se ha de vigilar cuidadosamente sobre la admisión de socios para evitar disgustos.

Sin embargo, como el clima de España es más benigno y los productos de la tierra más variados y los hay frescos en cualquier estación, no es absolutamente necesario que la sociedad sea económicamente tan estrechamente ligada como lo es la colonia "Edén" en Alemania. Pero muy conveniente es que los vegetarianos se colonicen no sueltos uno de otro, sino formando grupos grandes de fincas y haciendo así posible de servirse de unos institutos propios como escuela, biblioteca, salas de música y literatura, recursos de deporte, etc.

Hay que dar el primer paso; por eso se pide propósitos de todos que se interesan, indicando la opinión personal sobre terrenos apropiados, clase de cultivo, constitución de la sociedad, etc., de modo que veamos más claro el asunto, y sobre los intereses que existen para formar después un círculo estrecho de personas adecuadas y llegar paulatinamente a la fundación de una sociedad vegetariana colonista.

* * *

Con mucho gusto procuraré los estatutos y otros datos de la colonia de "Edén", para que puedan estudiarlos aquellos que se interesen.

UN ALEMAN COLONISTA

Ciencia de la Alimentación: Trofología

LAS SALES Y EL VEGETARISMO

Las sales son las fuentes de las vitaminas varias descubiertas. Las sales de las verduras son una de las *cualidades* más importantes y de mayor peso y fundamento de razón de ser del horlativorismo en la alimentación del hombre, porque allí, en las "sales minerales de las plantas", están encerradas las asociaciones químico-fisiológicas para facilitar las buenas digestiones, debido al *hierro* que enriquece a la sangre, al *calcio* que alcaliniza los jugos, el *magnesio* que solubiliza los alimentos, *el yodo* que neutraliza los venenos, el *sodio* y *sosa* que dividen lo aprovechable para el metabolismo de lo superfluo para una buena asimilación y eufórica integración.

Luego, son malos vegetarianos los que no utilizan verduras—o por lo menos algo — en la alimentación diaria, porque las grasas, pastas, azúcares, almidones, féculas y lácteos no tienen *sales* químicamente nutritivas.

REGIMEN DE FRUTA Y VERDURAS

(*Todos a base de la compatibilidad alimenticia*)

Desayuno: Jugo de uva y jugo de naranjas, con un poco de pan negro y nata. Tomar sol y hacer respiraciones profundas.

Mediodía: Dos alcachofas asadas, coliflor cocido con aceite y cebolla y un poco de acelga hervida, pan negro, ensalada de lechuga abundante, una yema de huevo y dos manzanas final.

Tarde: Dos manzanas y darse un paseo antes de cenar.

Cena: Una taza de café de malta, pan, un poco de jugo de naranja, un poco de nata (o yema de huevo) y final dos manzanas.

Nota.—Todos es tos regímenes están comprobados y controlados por el Prof. N. Capo, antes de recomendarlos a iniciados en el régimen, y a pedido de éstos es que los damos aquí, visto los buenos resultados.

REGIMEN HECHO PARA UNA JOVEN

Al levantarse tomar el zumo de dos limones, por la mañana.

Desayuno: Café malta, miel y pan negro.

Mediodía: Sopa de pan con ajo y tomate. Un plato de acelgas cocidas, ensalada abundante y pan, con una tortilla de un solo huevo, y algunas almendras crudas y dos manzanas.

Cena: Café malta, con pan, 4 a 5 manzanas asadas y 3 a 4 crudas, y yema de huevo.

REGIMEN CONTRA EL CATARRO

A las siete de mañana: Estando en cama tomará el zumo de una cebolla grande rallada y colada fina; tomarlo todo junto. Es bueno que espectore mucho.

Desayuno a las ocho: Café de malta, miel y nata, con dos manzanas al final.

Mediodía: Sopa abundante de cebolla y col, acelga, apio, hecha con pan negro y un sofrito de ajo y tomate. Abundante ensalada de lechugas, apio tierno y zanahoria rallada, pan negro y dos manzanas al final.

Tarde: Dos manzanas y algunos piñones.

Cena: A las seis: El jugo de 15 a 20 naranjas, 2 peras, un poco de miel.

REGIMEN DE PATATAS

Desayuno, a las ocho: Dos tazas de caldo de ciruelas; seis a siete naranjas y dos manzanas.

Mediodía, de doce a una: Sopa de apio, patatas en trozos, col, acelga y cebolla, con poco aceite o mantequilla. Ensalada abundante y completa algunas patatas fritas con tomate y al final dos manzanas.

Cena, de seis a siete: Espinaca o acelga cocida, con ensalada abundante y 4 ó 5 patatas hervidas. Final, una manzana y 20 almendras.

REGIMEN DE ARROZ

Desayuno, de siete a ocho: Manzanas, mitad crudas y mitad cocidas, y almendras tostadas.

Mediodía: Arroz cocido con acelgas y cebolla, ensalada de lechugas, apio, tomate y rabanitos, y una tortilla de arroz; al final, dos manzanas y 20 almendras.

Cena: Dos alcachofas asadas, ensalada abundante y una tortilla de arroz. Final, dos manzanas y algunas almendras.

REGIMEN SIN FARINACEOS

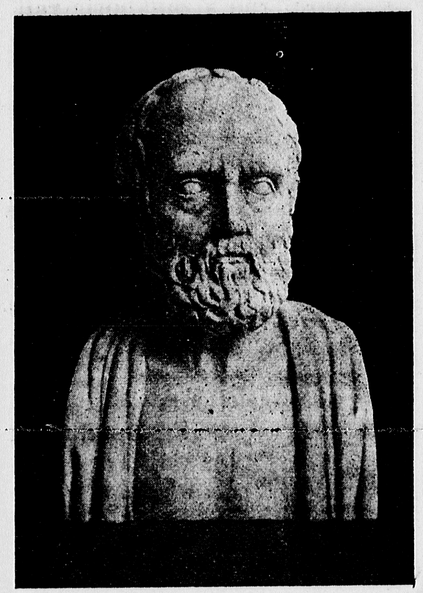
Desayuno: Manzanas y nata.

Mediodía: Café malta con miel, ocho naranjas, ocho mandarinas y manzanas, algunas peras y un poco de piña.

Cena: El zumo de doce naranjas, ocho mandarinas y una pera y varias manzanas cocidas.

EL PROFESOR N. CAPO EN MADRID

Como tenemos anunciado ya, profesor N. Capo dará en Madrid dos conferencias, una para el público en general, sobre *Trofología*, y la otra para los Naturistas, sobre *Trofoterapia*, de acuerdo con el criterio científico moderno. El profesor estará tres días en Madrid, 15, 16 y 17 de marzo.



Hipócrates el médico de Cos

El joven Ramón Carles, de dieciséis años, de Tarrasa, es el autor de este busto, copia de Hipócrates, el padre de la medicina, como lo llaman los clásicos modernos, y de los naturistas; bien conocido es su célebre aforismo: "Que tu alimento sea tu única medicina y que tu medicina sea tu único alimento". Síntesis hermosa y llena de lógica y filosofía naturo-científica, que toda la humanidad que la leyere la debiera bien interpretar y hacer de ella el numen del hogar. Y decimos "la humanidad que la leyere", porque precisamente esta copia de Hipócrates está expuesta en un comercio de productos vegetarianos donde entra mucha gente y puede leerlo y meditar sobre el asunto al estar bien visible gracias a la idea y acierto de nuestros entusiasta amigo don J. Martí Gorina, que se siente orgulloso de tener en su casa tan grande joya, al que felicitamos; ¡para el artista joven y de grandes promesas geniales nuestra admiración y afecto de verdad!

LA CURA DE FRUTAS

Damos aquí publicidad a lo que sobre la *Cura de frutas* dice una importante revista médica alópata de Barcelona, con lo que el lector puede deducir y comparar ese criterio con el nuestro, que tantas veces hemos manifestado, sobre la frutoterapia y monodieta. Y si ellos en realidad reconocen que en las frutas existen todas esas virtudes y propiedades medicinales, ¿por qué continuan recomendando drogas venenosas a la humanidad doliente, so pretexto de curarla? ¿No es la naturaleza representada en las frutas el mejor médico? ¿Creemos o no en la virtud de las frutas? LAS CURAS DE FRUTAS.—J. Luis Yagüe y Espinosa.

Cura de uvas. — Indicada en los pletóricos, cardiópatas, litiásicos biliares, nefríticos, procesos renales de todas clases, estreñidos y hemorroidarios, diatesis úrica. Contraindicada en los diabéticos, enteríticos, hiperclorhídricos y ulcerosos gastro-duodenales e insuficiencias hepáticas.

La verdadera cura se hace en tres veces: por la mañana, en ayunas, cuando menos una hora antes del desayuno, tomado la mitad de la dosis diaria, y una hora antes de comer y cenar la cuarta parte de la cantidad. Esta cantidad variará entre 1/2 y 2 kgs. Lavar bien los racimos, tirando el hollejo, las petitas y los granos excesivamente verdes o averiados; puede también tomarse el zumo exprimido en pasa-purés, pero no parece dar tan buenos resultados. Es aconsejable la uva blanca para la práctica de la cura. En general, la cura se efectúa tomando la cantidad indicada sólo en ayunas.

Los mostos industriales que se encuentran en el mercado, no parecen ser útiles más que para los efectos de desintoxicación, sin que modifiquen sensiblemente el peristaltismo intestinal, a no ser en cantidades muy crecidas.

Cura de ciruelas. — Indicada en el estreñimiento y colitis mucomembranosa. Contraindicada en los estados enteríticos.

Cura exclusivamente en ayunas, de 1/4 a 1 kg., mondadas y de preferencia jugosas (tipo Claudias). Aun cuando aconsejada la compota de ciruelas pasas o disecadas en su substitución, los resultados difieren sensiblemente, ya que entonces la acción primordial es debida a la celulosa de la cubierta, que se ingiere también y que obra como cuerpo extraño, aumentando el volumen fecal.

Es el remedio dietético más eficaz para combatir el estreñimiento.

Cura de higos. — Substituye a la de ciruelas en el estreñimiento y enterotoxemias, cuando aquellas frutas no pueden emplearse crudas, pero origina con mayor frecuencia procesos cólicos agudos y hasta se le hace responsable de algunas apendicitis. Tomas en ayunas de 1/4 a 1/2 kg. de higos frescos, mejor que brevas, con posibilidad de repetir en la merienda. Los higos secos son más bien astringentes.

Cura de albaricoques. — La menos beneficiosa de las curas frutales aconsejadas para el estreñimiento. El fruto debe ser muy maduro, de clase fina y muy azucarado (tipo pequeño, del denominado "del hueso dulce" o "de Toledo"). Parece preferible tomarlo mondado, pues la celulosa de la cubierta puede determinar fenómenos entéricos. Cura también a efectuar en ayunas y a la merienda, si se quiere.

Cura de naranjas. — Indicada en el estreñimiento, estados tóxicos y artritismo. En ayunas, ingestión cuando menos de cuatro naranjas con su pulpa y como merienda o después de las comidas, a placer. Suele ser mal tolerada por el estómago, por originar hiperacidez, pues es preferible emplear las especies más ricas en zumo, que suelen ser las más ácidas. Cabe emplear también, con menor éxito terapéutico, las limas o limones dulces.

Cura de melocotones. — Asimismo para el estreñimiento, pero, a diferencia de las anteriores, se efectúa con el fruto cocido, en compota o conservado (en la industria, proceder "al natural"). No parece aconsejable, existiendo la posibilidad de emplear los anteriores.

Cura de frambuesas. — También laxante. No se practica en España por la escasez y carestía de este fruto. Su acción parece debida más bien a los azúcares polipéptidos que contiene que a la celulosa, escasísima.

Cura de manzanas. — Parece haber un error en la nomenclatura de esta cura, toda vez que el efecto laxante lo origina muy débil y en forma de jarabe, que precisa la adición de un fármaco. La mermelada o el fruto asado, tomados como postre, facilitan la exoneración intestinal, sin diferencia con otras mermeladas.

Cura de membrillos. — Indicada en los diarreicos y contraindicada en los estreñidos, hipertensos y renales.

La cura se hace exclusivamente con el fruto cocido, y debe condicionarse por tanto a la época de su existencia, muy breve en el mercado. El cocimiento total del fruto mondado, cortado a trozos, pero con su corazón, azucarado moderadamente, es administrado en ayunas en cantidad de 200 a 300 gramos, y después de las comidas *ad libitum*.

A falta del fruto, por no ser su temporada, se puede usar la jalea de membrillo comercial, si bien sus resultados son inferiores.

Es cura que no hemos visto señalada por autor ninguno, útil y aconsejable en los casos indicados.

Cura de arándanos. — Los arándanos o mirtilos se aconsejan como astringentes. No se emplean crudos, sino confitados. En España no se cría el fruto más que en contadas regiones (provincias vascongadas, Asturias), por lo que apenas se conoce el uso.

Cura de limones. — Indicada como muy eficaz en el escorbuto, diatesis úrica, reumatismo, y aconsejada como diurética en los cardíacos, como febrífuga en el paludismo y como hemostática en la hemofilia y diversas manifestaciones de tal índole. Contraindicada en la úlcera gástrica, hiperclorhídrica, raquitismo, fosfaturia y tuberculosis.

Comenzar por un limón diario, aumentando uno cada día hasta llegar a diez o veinte, disminuyendo en igual forma hasta terminar en ninguno. Preferible tomarlo en limonadas, una hora después de las comidas y alguna en ayunas. Parece útil no pasar de diez en el día. Suele originar frecuentes alteraciones gastro-intestinales y nerviosas.

Cura de plátanos. — Indicadísima en la tuberculosis pulmonar, pues, a más de la elevada proporción de hidrocarbonados que aporta, es béquico y expectorante. La cantidad de seis plátanos diarios, de preferencia en el primer desayuno, media mañana y merienda, pero la cifra señalada no tiene límite.

Cura beneficiosísima, no hallada en publicaciones anteriores.

Cura de fresas. — No hemos conseguido hallar más que su mención, por lo que ignoramos indicaciones, contraindicaciones y modo de empleo. Las fresas originan con frecuencia fenómenos anafilácticos con manifestaciones cutáneas desagradables, y sus éteres estados de excitación nerviosa similares a los del etilismo agudo.

Cura de toronjas. — Amargo-aperitivo muy agradable, apenas conocido en España, donde se da muy bien en condiciones agrícolas apetecidas. Indicado en la hipopepsia y anorexia orgánica e idiopática. Pudiera ser útil asimismo en la litiasis biliar. Media a una toronja al empezar las comidas, convenientemente azucarada. (*Clínica y Laboratorio*. Agosto 1929.)

Noticias y Comentarios

II CONGRESO INTERNACIONAL DEL PALUDISMO

El II Congreso Internacional del Paludismo tendrá lugar en Argel en los días 19, 20 y 21 de mayo de 1930.

El Comité ejecutivo está formado del siguiente modo: Presidente: E. Marchoux; Vicepresidente: Edm. y Et. Sergent; Secretario general: L. Parrot; Secretario general suplente: A. Catanei; Miembros: H. Foley, L. Raynaud, G. Senevet, E. Balensi, ingeniero jefe de administración de caminos; P.-C. Comte (Tunisia); Ch. Vialette (Marruecos).

AVISO A LOS SUSCRIPTORES

Aquellos que aun no han abonado a la revista por la anualidad del corriente año se les invita muy sinceramente a hacerlo, por cuanto ya estamos en el número 3, y todos han de saber que cada número nos cuesta a nosotros más de o'20 en la imprenta, y si aun no nos pagan el papel que le mandamos, nos arruinan de verdad y tendremos que suprimir la publicación de Pentalfa. Igual decimos a los que reciben paquetes grandes, que traten de liquidar lo más pronto posible.

PARA NO ENVEJECER

A la vez que un doctor dinamarqués asegura que ha encontrado el secreto de prolongar la vida humana, mucho más allá de los límites corrientes, un profesor suizo afirma que las personas que hagan uso del elixir que él acaba de inventar, vivirán por término medio hasta los ciento cincuenta años.

En espera de que esos dos sabios se decidan a descubrir su secreto, no está de más recordar que varios centenarios han dicho cuál es, a su juicio, el filtro maravilloso que les ha permitido alcanzar tal longevidad.

Ese filtro maravilloso es el buen humor.

Juan Maulyn, un labriego de los alrededores de Sartat, que vivió ciento veinte años, decía, al final de su existencia:

—Yo no me acuerdo de haberme encolerizado jamás.

Y Antonio Ranchin, el centenario de Montpellier:

—Debo mi larga vida a la igualdad de humor, a la placidez de alma en que he sabido conservarme siempre.

—La bondad—dijo Liebnitz—es un elemento de longevidad.

Aspirantes a centenarios, ya lo saben ustedes. Buen humor y bondad, ese es el elixir soberano.

El viejo mariscal Schomberg, decía que en su juventud gustaba de conversar con los ancianos para adquirir experiencia, y que en su vejez buscaba la compañía de los jóvenes para mantener su espíritu en acción.

Amar la juventud, es ser joven todavía.

FIESTA LITERARIA NATURISTA

Después del banquete vegetariano seguirá la fiesta literaria en el mismo local: Salmerón, 25 y 27, principal, el domingo día 9 de marzo, a las cuatro de la tarde, y tomarán parte varios conocidos naturistas y señoritas que recitarán hermosas poesías. Acuda usted.

EL SEÑOR GARCIA MORCILLO

Ha estado en ésta unos días, procedente de Madrid, y el día 14 dió una charla familiar sobre Naturismo, cómo se inició él en la medicina natural, cómo comenzó la lucha de la propaganda naturista por primera vez en España el doctor Jaramilfo, aconsejando a todos los allí reunidos, que fué en el local de la sociedod vegetariana N. de Cataluña, a que trabajen por la unión y la paz, para bien del Naturismo.

EL BANQUETE VEGETARIANO

Servido a base de la compatibilidad alimenticia, se dará un banquete el domingo, día 9 de marzo, a la una y media de la tarde, en la calle de Salmerón, 25 y 27, Bar Monumental, cuyos tiquets están a la disposición de los que deseen acudir, al precio de 6'50, en la Rambla de los Estudios, 8 (portería), señor M. Sierra, y en la Escuela PENTALFA, y a las cuatro de la tarde se comenzará la familiar fiesta literaria, cuyo programa y menú se publica en el importante quincenario "Acción Cultural" que aparece en Sabadell, del que es director nuestro buen amigo don Joaquín Estruch.

DONATIVOS

Ramón Ordeix (Chile), 5 ptas.; Luis Castellar, 1; un señor, 1; un libro de música, donado por J. Cavies.

METODO VEGETARIANO EN RUSIA

(Exclusivo de "La Vanguardia".)

Moscou, 4 (por cable). — Se anuncia que se declara forzoso el sistema vegetariano durante diez días de cada mes en los restaurantes de Rusia, para que se haga menos consumo de carnes, dada la gran escasez que se nota desde hace algún tiempo. En algunas poblaciones hace meses que se hallan desprovistas en absoluto de tan importante elemento de nutrición. Se observa que el pan se vende ahora con mayor profusión y es más fácil hallar pan blanco en las panaderías, después de la prolongada escasez que se venía observando.—United Press.

Comentario:

Alguna utilidad habrán reconocido al régimen vegetariano las barbudas testas de los modernos conductores de pueblos, al aceptar 120 días al año el régimen sin carnes en toda Rusia.

A pesar de haber tenido los comisarios soviéticos ese acierto, les falta aún saber que sin la carne aun podrían pasar los doce meses del año, porque no es ningún elemento de nutrición, porque en la misma Rusia se lo pueden comprobar los millares de campesinos, en tiempos del Zar, que no comían carne durante todo el año, porque era demasiado gasto para ellos. El mismo Tolstoi lo divulgó en casi todos sus libros. ¿Y por qué no lo continúan enseñando así ahora ellos?

¡PAZ, HERMANOS!

Acusamos recibo de un manifiesto con un documento de un grupo de naturistas de Nueva York, relacionado con la revista "Minerva" y Carlos Brandt. Nosotros no nos creemos autorizados para hacer comentarios, por eso nos concretaremos a decir, a unos y a otros, que ahora cada cual obre según su ESTADO DE CONCIENCIA, pora dejar bien alto el honor de apóstoles del Naturismo Integral; en los casos difíciles es donde precisamente se ve lo que los hombres son en la pura realidad.

UN MARTIR DE LA CIENCIA

Lo ha sido, a fines del pasado junio, con los máximos honores, el ilustre médico francés Dr. André Pierre-Marie, hijo único del eminente neurólogo del mismo nombre, el cual ha perdido su vida en un contagio de Laboratorio realizado en el Instituto Pasteur.

El Dr. Marie estaba dedicado desde algún tiempo a esta parte al estudio de las toxi-infecciones alimenticias e invertía una buena parte de sus actividades en tentativas experimentales en busca de un suero curativo o neutralizador de las más graves toxinas de este tipo.

Según refiere la prensa francesa, parece que una corriente de aire arrastró hacia el rostro del doctor Marie una pequeña cantidad de polvillo procedente de un precipitado de gran actividad tóxica. La penetración del tóxico se realizó por vía conjuntival y muy pronto determinó la aparición de un cuadro paralítico gravísimo que acabó con la vida del malogrado experimentador en el breve plazo de doce días.

El Gobierno francés ha rendido un tributo póstumo a la memoria del Dr. André Pierre-Marie, concediéndole la medalla de oro de las epidemias, en reciente decreto ministerial.

Los medios prácticos para alcanzar la felicidad humana

Por WILLIAM MEIKLE

Conclusión (viene de los núms. 22, 23 y 24 del año 1929)

¡Dios no obra de esta manera, señores!

Nos ha dotado con inteligencia, sentimientos morales y fuerza de voluntad para guiarnos, elevándonos de este modo sobre los animales irracionales.

Con estos dotes podemos darnos cuenta de la invariabilidad de causa y efecto; del porqué de las miserias que nos rodean, y así tomar nuestras medidas para contrarrestar las fuerzas que se oponen a nuestra felicidad.

Es así que Dios nos ha organizado; y si no nos conformamos a lo que él ha establecido, nuestra infelicidad resultará infaliblemente. Y contrariamente obediencia a las leyes que él ha impuesto, convertirá este mundo en el paraíso terrenal a que llegará en el transcurso del tiempo.

Pero vamos sin más demora a solucionar el problema de la felicidad humana.

¿De qué manera obtendremos la reproducción de los seres humanos en las condiciones ideales ya indicadas, sin las cuales la felicidad humana es imposible?

Tenemos que empezar al principio.

Es indispensable enlistar en la causa al sexo femenino: las actuales y las futuras madres de la raza.

Son la mitad del género humano. Hasta ahora ellas son quienes más han sufrido por las miserias y los abusos que tenemos que combatir; y las mejores de entre ellas nos ayudarán.

Los sentimientos más elevados, más nobles, que tienen deben ponerse en acticidad en la lucha. El orgullo, las supremas rivalidades debieran ser: no quien tenga los vestidos más lindos, la joyería más costosa, los palacios más espléndidos, los equipajes más lujosos, etc., sino quien se ha reproducido en los hijos más perfectos, moral, intelectual y físicamente.

El progreso que resultaraí de cultivar, de hacer prevalecer este sentimiento, no se puede exagerar. Su tendencia en la mejora de nuestro sexo para ganar favor con el otro, sería motivo poderoso a fin de bien. Las mujeres tienen y siempre han tenido una influencia poderosa en el mundo, que ha ido en continuo aumento con el progreso y la civilización.

Son ellas que tienen a su cuidado la educación de sus hijos, en la edad en que es más fácil amoldarlos. Les toca darles las primeras lecciones de self control, de dominarse a sí mismos—obediencia—. Tienen que enseñarlos a hacer lo que no quieren, y a dejar de hacer lo que más desean, cuyas acciones y abstenciones impuestas cariñosamente desarrollan el espíritu altruista, el fin y objeto de toda enseñanza.

Es esta educación y el cultivo de la inteligencia y los sentimientos más nobles, incluso la ciencia y la filosofía, que habilitará *al hombre a dominar los abusos sensuales*, que son las causas de la reproducción excesiva, de mala calidad.

El caso es de persuasión de esfuerzos perseverantes, de confianza en la doctrina de la evolución, y las fuerzas morales que dominan el mundo: pero, también es hasta cierto punto de medidas legales, pues, la sociedad no debiera prestar su sanción legal a casamientos, cuyas consecuencias tienen que ser desastrosas para los hijos, para la sociedad, y para los mismos padres.

Si personas se reproducen que no debieran hacerlo, y no se puede privarles sin mayores males, que al menos sientan la reprobación moral, social y legal que

conducta tan egoísta y brutal merece, al revés de la verdad.

Hasta ahora, pudiendo alegar casamiento, no obstante todos los males que ha traído aparejado, no sólo esta reprobación no ha sido general, sino que, ha existido un sentimiento, irracional, de lástima, de simpatía, por los delincuentes que, para satisfacer su instinto sensual, causan, egoísticamente, a sus hijos, a la sociedad y a sí mismos, miserias y degeneración. Todo contrariamente a como debía ser: no hay que tener "lástima" al pecador, sinó dejarlo que sufra, mientras tanto enseñarle el camino de la Regeneración.

No se precisa más prueba de la aberración del entendimiento humano, y del estado todavía atrasado de nuestra evolución que lo que vemos, de personas inteligentes, cuyos deseos de hacer bien a la humanidad son indiscutibles, sigan, de buena fé, exortando a multiplicarse, sin reservas, en vista de todas las miserias resultantes.

Es así también que se puede explicar que los socialistas, los trades unionistas, los anarquistas y otros que desean enseñar al obrero y al pobre, han errado los medios para aminorar las miserias humanas.

Sin hacer distinciones, e ignorando los principios de la Economía Política, se echa culpa a capitalistas por las miserias, tachándoles de egoístas; no sabiendo que la competencia, la ley de la demanda y de la oferta, determina su posición como la del obrero más impotente.

¿Cuántas personas ricas han caído en la indigencia, debido a la inflexibilidad de estas leyes?

Si los obreros tuvieran bastante fuerza de voluntad (self control) para limitar su número, y la inteligencia necesaria para combinarse, podrían obligar al capitalista a cederles toda la parte de remunración que sería posible exigir por sus servicios. El obrero es tan indispensable al capitalista como en el actual estado transitorio de la sociedad es éste a aquél.

La misión de las naturalezas altruistas, privilegiadas, es la de no cansarse en su prédica, en su influencia, para el bien de los menos favorecidos.

Pero en los casos en que así no se puede conseguir el objeto en vista, la sociedad tiene derecho de emplear medios coercitivos para el mismo alto fin, tiene derecho de protegerse contra los malos, los viciosos, los criminales.

Pues, es la sociedad la que tiene que sufrir las consecuencias del egoísmo bestial de la mala reproducción, que les obliga a proveer a enorme costo, hospitales, asilos, manicomios, penitenciarías, cárceles y sus anexos, ejércitos, escuadras, etc., etc.

Así se demuestra la solidaridad entre la humanidad. Mientras haya tanta gente infeliz, las naturalezas altruistas no pueden gozar, tienen necesariamente, por inclinación, y se puede decir por interés, aunque esto no sea el motivo de su acción, que ayudar a la evolución hacia la perfección de la raza.

Estamos preparados para oír, de parte de gente baja, egoísta, sin preparación moral e intelectual, que la dominación sensual es imposible, es utopiana.

Pero esto es ignorar lo que puede efectuar la educación moral e intelectual, la conciencia, la fuerza de voluntad, self control, la ciencia moderna, la filosofía.

Que las dificultades son poderosas, lo sabemos muy bien: pero que no son insuperables, también es indudable.

El Ser Supremo ha constituído este mundo de manera que la evolución omnipotente de progreso lento y penoso que reconocemos, tenga lugar escalonadamente; los progresos de las generaciones pasadas, sirviendo de apoyos a las futuras para mayores adelantos. En el estado actual de nuestra inteligencia y conocimientos, el porqué de esa imposición, es uno de los misterios impenetrables de la creación.

Pero, afortunadamente para nosotros, el medio para conseguir la felicidad humana, no es uno de estos misterios, perfecta dominación sobre la sensualidad, y reproducción en condiciones ideales, nos habilitarán para una felicidad terrenal que hasta ahora, la humanidad no ha podido ni soñar: la operación probablemente, será lenta y difícil, pero no menos segura.

El ideal del estadista debiera ser el gobernar una nación feliz, y no meramente una nación numerosa.

Mucho más se puede agregar, de gran importancia, por ejemplo: ¿Qué tema

para observaciones las actuales costumbres irracionales, sociales y matrimoniales! ¡Cuántas mujeres y hombres dignos de mejor suerte, no alcanzan la felicidad, debido a ellas!

Pero por ahora se ha escrito lo suficiente para indicar la intención de este ensayo; y podemos concluir con la citación: "*Verbum sat sapienti*".

RESUMEN:

El Ser Supremo ha constituído este mundo de tal modo que, la "Suma de la Flicidad Humana", depende del perfecto control sobre la reproducción de la especie; no solo en cuanto a su número, sino también, tienen que poseer, "*la mens sana in corpore sano*", y la enseñanza, moral, intelectual y física, indispensables al efecto.

Estos dependen de la completa dominación de la sensualidad, cuyo *abuso* es la encarnación del genio del mal, en los seres humanos.

Por consiguiente, el problema es: *¿Cómo podemos obtener ese control y esta dominación?*

Los factores principales son las mujeres: las actuales y las futuras madres de la raza.

Son la mitad del género humano.

Es su misión educar sus hijos. Les toca a ellas dar las primeras lecciones en dominarse a sí mismos (self control) —la obediencia—; tienen que enseñarles a hacer lo que no quieren, y dejar de hacer lo que vehementemente desean, todo demostrando el espíritu altruista que las obliga a imponer estas acciones y abstenciones. Es de esta manera que adquieren el mismo sentimiento: el fin y objeto de toda enseñanza.

El poder de ellas para bien sobre nuestro sexo no tiene límites y hay que enlistarlo.

En lugar de las exhortaciones irracionales, sin reservas de "multiplicarse", debiera enseñarse las verdaderas doctrinas.

Las ventajas de la filosofía, la ciencia, las artes, para ennoblecer, no se pueden ponderar demasiado.

Personas de educación y de influencia debieran llenar el ambiente social y moral de reprobación del egoísmo brutal de reproducción irracional: freno muy eficaz contra la sensualidad.

Hay que abolir la cama nupcial.

Póngase en lugar muy visible: "Déjela a Venus por un mes, y ella le dejará por seis meses".

Cultivándose los más nobles sentimientos y las facultades intelectuales, la sensualidad tomará el lugar que le corresponde en la economía humana.

Otro habría podido llevar a cabo esta tarea con mucho mayor brillo, tanto en la forma como en el fondo del asunto, y por eso sentimos nuestras deficiencias; pero no cedemos punto a nadie en cuanto a nuestra fé, en la omnipotencia de estas ideas, y la suprema necesidad que hay de propagarlas, por todos los medios posibles, pues estamos convencidos de que sólo en proporción a su reconocimiento, y la conducta resultante, disminuirán las miserias y aumentarán las felicidades humanas.

WILLIAM MEIKLE.

NOTA DE REDACCION: Mucha y grande razón tiene el autor del presente trabajo, escrito en bien de la humanidad, dando así su óbolo, rico y siempre vivo, en vez de una limosna material que en seguida se acaba para el mundo.

¡La cama! ¡Muelle fatídico para la pureza de la raza; cuántas médulas, pulmones y cerebros de juventud ha estropeado! ¡Cuántos adulterios, cuántas seducciones, cuántos crímenes tuvieron lugar en tu trono! ¡Sus maderas son féretro, sus sábanas mortajas, su comodidad una tumba.

Si no existieran camas cómodas, blancas, bonitas y adornadas, tal cual las vemos hoy día, con ayuda de la civilización, se suprimiría más de la mitad del sexualismo, generado por la falsa alimentación y los tóxicos. La cama exita, invita al sexualismo; es un aperitivo para lo sexual al ver una cama bien arreglada. Por tanto, es antesala de la prostitución, que sigue haciendo tantas víctimas, como la espada de Atila.

La cama es una de las armas que emplea la mujer ignorante y viciosa para hacer caer en sus redes a los hombres. Sin carne no habría comercio sexual. La "silla eléctrica" del Amor es la cama; la cama mata al Amor, para decirlo más claro. ¿Acaso el Amor puro y verdadero no se puede manifestar sin la cama?

9269 — Gráfica Catalana: Sanvs Nous, 20: Barcelona: Teléfon 10473

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

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)

La cura del Estreñimiento se obtiene con la sopa alimenticia-vegetal del Dr. Gewecke, Catedrático de Bonn.
Brotella
Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento
De venta en las principales farmacias y centros de específicos
Pida folleto ilustrado gratis
LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Valencia, 236 BARCELONA

LIBRERÍA SINTES
4, 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

Casa Ordeix Hnos.
Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

PANES : Pan tostada 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 :: BARCELONA :: Lauria, 62

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 : Tel. 17318

VALENCIA; Campaneros, 26 : Teléfono 10027
y en las principales poblaciones

La CASA SANTIVERI, S. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas Extranjeras

Regala un libro de **5** pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y aliméntate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Cion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10.—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo en el bolsillo (El), por N. Capo	3'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso.	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario