La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica **PENTALFA**

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Queréis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

BARCELONA 15 Noviembre 1930

PENTALFA

AÑO V — Núm. 21

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** "

BUDISMO

Los lectores de «Pentalfa» están de parabienes, especialmente aquellos naturistas y trofólogos que han hallado el sendero excelso del Naturismo Espiritual, con el presente artículo escrito exprofeso para «Pentalfa» por el Doctor Amilcar de Souza, el viejo apóstol, el ruiseñor de las frutas de almíbar y del majestuoso sol, el dinámico cantor del Naturismo Científico, y desde Porto, que fué cuna del crudivorismo lusitano, hispano y americano, nos escribe y alienta con franca y siempre sincera palabra de padre y Maestro; y en estas breves cuartillas nos demuestra como evolucionó hacia el Psiquismo Naturista, demostrando que el Sér no solo de pan vive, sino también de Luz y Eternidad! Habla el Dr. Amílcar:

Pregunté una día a un «medium» de facultades con quien hice inmejorables experiencias psíquicas: — ¿Cuales fueron los motivos que me indujeron a ser médico naturista? Y ella me respondió:—*En otra encarnación fué Vd. Sacerdote budista. Y tu «ángel de la guarda» te insinua a seguir por ese camino. De ahí tu orientación que has de seguir fatalmente.*

El Budismo manda no matar y no menos ordena el Naturismo

aunque sea por preceptos materialmente entendidos, porque no encierra éste la religión del renunciamiento. Realmente no sé si es una religión o una doctrina en cuyo ideal viven 500.000.000 de seres en Asia!

Buda, el Maestro, enseñó a vencer todos los deseos impuros. Y todo aquel que quisiera ser bueno no ha de matar, ni siquiera dar de comer difuntos a sus semejantes! Esto es lo primordial. El hombre (sin el auxilio de los instrumentos agenos a su constitución) no puede matar a animal alguno (a excepción de las gallinas, los pollos, los patos y los conejillos) luego, mucho menos comerlos, si no apelara al empleo de la cocina, del fuego, y adobos para ingerirlos, desnaturalizándolo todo. Habiendo tantos buenos alimentos en el reino vegetal para alimentarnos bien, no hay necesidad de matar para vivir, si es que además queremos tener en cuenta el punto de vista moral. ¿Acaso la muerte puede dar vida? No! porque los animales carnívoros comen los despojos de los animales que están destinados a su sustento, aun con todas las vitaminas. El hombre, en cambio, necesita del artificio para tragarlos, utilizando el fuego desvitaminizador.

Hablé de una «medium» que dió una explicación. Aceptémosla como una expresiva indicación. Pero como para la mayor parte del público este asunto no es muy conocido, voy, en breves palabras, a dar a mis amigos lectores, una síntesis: Durante muchos años (los primeros de mi iniciación naturista) me creía ser un verdadero materialista. Pero, me extrañaba que en todos los naturistas había una marcada tendencia al psiquismo. Me invitaron a dirigir una Casa de Salud en Lisboa. Estaba allí de enfermera Alice Santa Rosa, una «médium» sonámbula de nacimiento. Quise indagar. Y después de algunos años me convencí de *que había algo más que analizar que la materia.* Eran muy dignos de aprecio los diagnósticos que por sonambulismo obtuve en centenares de enfermos. Para conseguirse el sonambulismo clarividente, es necesario, además de facultades nativas, seguir métodos apropiados, como los que usan en Judea y en Egipto, que entre nosotros reveló el Marqués de Puysegur. No es espiritismo, ni magia, ni cualquier otro proceso; tiene su técnica. Nunca conseguí hacer experiencias como las que durante años llevé a cabo con aquel sujeto.

Explicaba que tenía el espíritu *viviente* en el cuerpo físico de un

Envíe Vd. este número a su amigo para que se suscriba a PENTALFA, y pídanos otro a nosotros. ¡Estamos ya a fin de año y debe Vd. suscribirse de nuevo!

sacerdote budista y que dentro de mí había un terreno bueno para el desenvolvimiento de esa fé.

La verdad es que si el catolicismo no me desagradaba lo achacaba a lo acomodaticio de la sociedad convencionalista. El budismo era más de mi agrado, si bien no profesaba la doctrina... Solo más tarde, leyendo el catecismo budista, comprendí bien que me adaptaba a una regla que me cuadraba. *Luego, lo mismo el Naturismo que el Espiritualismo son dos ramas del budismo al cual ahora se dá en Occidente el nombre de Teosofía.*

Parecerá una interferencia en este campo exagerado, es cierto. Pero así lo creo hasta que no me convenzan de que de este modo no se encauza el problema.

Reparemos los Cinco Preceptos Universales:

1.° No destruir la Vida de los Seres. — 2.° No Robar. — 3.° No tener relaciones sexuales ilícitas. — 4.° No Mentir. — 5.° No embriagarse.

Por consiguiente: Naturismo, Moralismo, Espiritismo y Teosofismo.

Porto, Octubre 1930. *Doctor Amilcar de Souza.*

NOTA: Próximamente publicaremos del mismo autor el reciente folleto, escrito exprofeso para «Pentalfa», titulado: *Trofología o Ciencia de la Alimentación*, con prólogo del profesor N. Capo.

A TODOS

Por intermedio de estas líneas quiero notificar a los buenos amigos naturistas de Méjico, Argentina y de España que han leído el capítulo «El odio nuevo» de mi libro «El Naturismo en el bolsillo», que están en un craso error si es que de verdad han tomado al pié de la letra las palabras «odio a los enfermos», sintiéndolo mucho, y al mismo tiempo protesto, que los naturistas no tengan un poco de gusto literario al ver que aquel artículo está escrito en un sentido figurado, es un estilo de escribir, como tantos otros autores acostumbran también hacerlo así! ¿Cómo voy yo a odiar a la humanidad enferma si precisamente es su salud y su felicidad la que me desvela con el trabajo de enseñanza y con la propaganda que en pro de ella vengo realizando desde hace más de 12 años?

Y para que los lectores imparciales vean de que se trata lo damos aquí:

EL ODIO NUEVO

Enfermar es delinquir.

¡Odio a los miserables!

Odio a los que no tienen salud. Odio a los que se la venden. Odio a los que no sienten el deseo de recuperarla. Odio a los que no odian

a la enfermedad, porque manchan la sangre de la raza, atentan a la Vida, enlodan la Moral Biológica. Odio a los que tienen pereza de salud, que es lo más grande, bueno y vigoroso, que existe en la tierra y que es la misma Vida.

Intelectuales del mundo, poetas americanos, científicos europeos, debemos crear una literatura que enaltezca y dé nobleza a la ciencia sublime, justa y acertada de Darwin, Haeckel, Dalton, etc. (1), sobre la selección natural de la especie y laborar por su saneamiento. Es decir, amor a la ciencia que preconiza que el que no está sano no tiene derecho a vivir, porque enfermo contagia, mancha y repugna al sano por sus pestes, microbios y podre en la sangre y tejidos. ¡El sano es el que conviene a la raza!

Sólo los sanos tienen derecho a reproducirse y servir de semilla y Padres - Madres de la Especie humana, la que está tan decayente en nuestros tiempos por eso: ¡Salvémosla! ¡Creamos pronto esa vanguardia y propaguemos esa nueva literatura filosófica y moral científica que enaltece todo lo que es odio a la enfermedad, a los infectados, a los cobardes y débiles, a los criminales de la Vida larga y lóngeva, atentadores de la conservación de la especie y de la felicidad! Y el intelectual más que nadie ha de amar la salud.

Odio a los que están llenos de carroña en su vientre, a los que tienen lagañas en sus ojos, a los que tienen úlceras en su estómago y ácido úrico en sus tejidos, malos humores, residuos, hongos de fermentación, substancias extrañas, mucosidades, escoriaciones, materias inflamables, pólvora en el hígado, dinamita en los pulmones, que son los que traen las hictericias y la tuberculosis galopante, a veces hasta sin darse uno cuenta, por la mala y antifisiológica vida llevada, de tantos y tantos años de promiscuidades y vicios de «paladar» que cual tirano del hombre mata y ahoga todo lo grande y puro que es el Deseo a la «felicidad», la que a todo corazón humano pertenece por derecho natural.

Odio a los que se espantan de la verdad pura, porque es ruda, fuerte y brava... Es que, es por bien de la Especie humana toda, y del Porvenir, que deseamos abrir esa brecha de: odio a los miserables de espíritu y de Vida. ¡No tengamos lástima a los desgraciados enfermos crónicos, por ser «civilizados crónicos», omnívoros crónicos y tiranos crónicos de la salud desde antes de nacer, porque sería aún ayudarles más a no cumplir las Leyes Naturales, siendo que

(1) Haré notar que en algunos países sajones y anglosajones a los enfermos crónicos de sífilis y otras enfermedades infecciosas incurables, los aislan en un sanatorio-asilo a unos, y a otros, por ley no les es permitido el casamiento. Y esto es muy fácil de comprender: es para salvar a los hijos de la terrible contaminación procurando así mantener a la raza fuerte.

la lástima y la conmiseración ciegan, en cambio el odio fustiga y despierta! ¡El reinado de las limosnas termina! Si, el odio dirigido contra esa mole, esa masa humana amorfa, contra ese ejército de muros sin brechas llenos de jabón inmundo y pestífero, contra ese collar de fístulas y cánceres que darán en el mañana una generación decrépita, los muertos que danzan en las calles, en las oficinas, en los cafés, teatros, tabernas, prostíbulos, manicomios, hospitales, cárceles y «cementerios vivos»; odiándoles se santifica la Vida, porque ese odio es santo. La lástima y la compasión andan mal entendidas porque siembran la muerte por doquier y es la que nos hace perder el tiempo. ¡Pues yo pido odio contra todo eso! Y el odio les despertará, el odio les conmoverá sacudiéndoles su fuerza mental, y les redimirá porque el odio hace sufrir, no al cuerpo, sino al alma, al espíritu, al corazón, y ese dolor interno es nuestro maestro universal! ¡Es el boquero de luz!

Odio a los que no quieren regenerarse; amar a ellos sería sentir un odio para los fuertes, los sanos, los bellos, los buenos y los forjabienhechores de la Raza y de la Especie, los regeneradores del mundo. El odio contra la enfermedad es una Santa Protesta, una indignación sublime, una onda purificadora de conciencias, que sólo reflexionando a solas con nuestro «yo interno» (no comentándolo en chácharas con «razones» más o menos atinadas entre conveniencias de amigos), podemos dar con la más pura y diáfana clave de realidad y justicia. Luego, odiar a los imbéciles. enfermos, que para nada bueno sirven en la vida, es hacer «justicia de salud», porque ellos al verse amados y respetados, tanto les dá estar sanos como enfermos, y los que hoy parecen sanos, si enferman, tanto les dá enfermarse, tienen asegurado el respeto y porque no saben aún lo mala y bochornosa que es la enfermedad en sí: histéricos, dispépticos y cobardes, ¡atrás, vuestra es la culpa, atrás! ¡Paso a la salud!

La enfermedad es causa de todas las maldades humanas, la autora de todos los odios malos y divisiones, la autora del alcohol, del guisado de carnes y pescados, del tabaco, de la prostitución, de la calumnia, de la neurastenia, de no seguir cumpliendo las leyes naturales de nuestra Madre Natura. Odio a la generación podrida, apartémonos de ella. Nuestro odio santo es el estímulo, el freno para que algunos «semisanos» no caigan en el fango de la enfermedad y de la pereza para la salud. ¡Adelante, titanes! ¡Literatos del Mundo, propaguemos la verdad desnuda: la enfermedad como delito social y de Raza!

Nicolás Capo.

De «El Naturismo en el bolsillo».

¿ODIO O AMOR?

El veterano Naturista D. Julián Piñango, interpretando honda y justamente el criterio y sentido moral de «Odio nuevo», ha cristalizado aquí en cuatro líneas toda la brillantez de su alma cuando se ilumina en rebeldía ante una injusticia. Y es así como nos ahorra a nosotros una contestación más directa y clara, porque él se nos ha adelantado. «Siempre queda un brazo que levante la antorcha de la verdad.»

(N. de R.)

Odiar al enfermo.

Odiar al pobre.

Odiar al analfabeto.

Odiar al pobre, llevados de nuestro afan de colocarle a la altura de lo mejor, no es odiarle, sino amarle.

Odiar al analfabeto si pretendemos hacer de él un hombre instruído, no es odiarle, sino amarle.

Odiar al enfermo cuando al propio tiempo le instamos a recuperar y conservar la salud, no es odiarle, sino amarle.

Odiar la fealdad interna o externa cuando procuramos corregirla y trasformarla en belleza, no es odiarla, sino amarla.

Odiar a un tirano cuando se le incita a cambiar de táctica, no es odiar, sino amar al pueblo.

Odiar al capitalismo con el propósito de humanizarlo, no es odiarle, sino amarle en lo que vale.

Todo cuanto tiende a mitigar el infortunio humano, no es odio, sino amor, aun cuando a veces se utilicen palabras enérgicas y conceptos atrevidos.

Se odió la esclavitud y fué abolida.

Se odió el feudalismo y se disminuyeron sus tropelias.

Se odió el absolutismo y fué reemplazado por el constitucionalismo.

Se odió la dictadura, y los dictadores cayeron.

Se odió la Inquisición y hoy, solo cuando las circunstancias le fueran muy favorables, se atrevería el clero mundial a enviar a la cárcel a débiles mujeres por si incurrieran o no en la tremenda herejía de asegurar haber tenido, Jesús, hermanos.

Subsiste todavía una línea divisoria de castas y por lo tanto de

Pídanos Vd. informes por teléfono: núm. 79771 El acorta las enormes distancias y en dos minutos le entera de lo que le interesa!

odios, y se tiende a borrar toda clase de diferencias para también borrar todos los odios.

Existe el odio de productores menesterosos contra consumidores parasitarios y la esperanza de abatir tan anchas murallas.

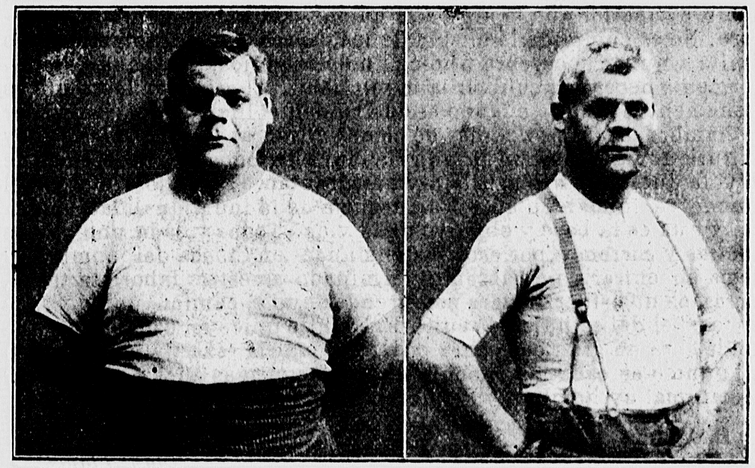
Odio a los míos cuando entiendo hacen algo atentatorio contra su salud.

Me odio a mi mismo al considerar la inmensa distancia a recorrer para alcanzar al prototipo de humana perfección soñado.

Odio, en fin, a cuantos hombres y mujeres se consideran separados de otros hombres por nimios detalles, por si acaso este odio tuviese la virtud, como ya la han tenido otros odios, de reconciliar a miembros de una sola y dilatada familia. Odiar, según como, no es delito, al contrario, es grito de suprema justicia en bien de la humanidad huérfana de felicidad y de paz!

Valencia *Julián Piñango.*

EL VEGETARISMO QUE CURA



VICENTE RIBAS MARI

Antes, año 1923

Obesidad excesiva, congestión cardíaca, nerviosismo agudo, malestar general.

Dos años después, 1925

Descongestionado por el Vegetarismo Trofológico, con agilidad, vigor, alegría y salud.

REALIDADES

Conscientemente solo he de reproducirme una sola vez, porque en realidad en la humildad no es factible levantar un hogar modelo donde los deberes de los padres pueden ser cumplidos estrictamente cuando la familia es numerosa. Hay que juntar el poder con el querer y hermanar la voluntad con la posibilidad. Con el justo medio levantaremos una obra humana; si la voluntad y la buena fé nos llevase a traspasar los límites de nuestro poder, entonces quedaríamos anulados para dar forma a nuestros elevados pensamientos y propósitos. Con el primer plano, creamos, con el segundo, derrumbamos.

El mundo necesita de grandes hombres, es necesario pues emitir ideas y pensamientos que puedan atraer a la vida seres evolucionados para que dén luz a esa nebulosidad humana. Para el trabajo rudo y ganar escasamente el pan de cada día, hay sobranza excesiva de seres en la tierra, y aun que su condición fatalmente ha de ser triste y penosa por la ley de responsabilidad e ignorancia podría tener atenuantes si entre nosotros hubiese un porcentaje más crecido de hombres elevados. Desgraciadamente, contemporamos una continuación de generaciones intelectualmente avanzadas pero moralmente degeneradas. Elevando el pensamiento llamaremos al hombre superior que le urge a la humanidad inconsciente y pecadora. No es cumplida la misión de los padres cuando solamente se limita a nutrir el cerebro fisiológico de sus hijos, si no que es mayormente necesario cultivar la mentalidad. El esfuerzo del padre es sumamente irrisorio cuando esclusivamente lucha para satisfacer el hambre de su prole (dar de comer a los gansos) donde no hay cultura no hay hombre, he aquí la clave de todos los problemas de la vida que tanto nos acechan y amedrantan. Todos los dolores del mundo se fundamentan en la ausencia de la individualidad humana, y ésta es la base y objetivo de la vida. Todos y cada uno damos vueltas y corremos por este vasto mundo en busca del hombre, y hasta encontrarle no habremos terminado nuestra laboriosa tarea, hagamos un esfuerzo para comprender que el camino único y más corto es el del estudio y la cultura. Un hijo único en cada hogar humilde será un gran paso para poder cultivar la raza y superarla; un hijo único en cada matrimonio será el factor más eficaz para hacer del animal un hombre, y del hombre un santo.

Badalona.

Juan Llopis.

Al escribirnos pidiéndonos informes, no se olvide Vd. de adjuntar sello para la contestación, y sus señas claras.

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 N. 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 y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desasimilación, 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 sintéticamente 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 catástrofe! Cómprelo hoy mismo

Gran rebaja a nuestros lectores en la suscripción a "Pentalfa" de 1931

5 pesetas 24 números, enviados cada 15 días durante todo el año; 3 pesetas 12 números durante seis meses.

Boletín de suscripción

Sr. D. .....

Calle y número .....

Pueblo .....

Provincia .....

*Envíese bajo sobre y con un sello 0'02 a la Administración de la Revista Trofológica «PENTALFA»- Alcoy, 2 y 10, Barcelona — Al mismo tiempo enviar el importe de la suscripción, por giro postal y decir si se desea medio o año entero_*

Niños vegetarianos



Victoria Alvarez, hija del Doctor D. Lucio Alvarez de alópata declarado hoy médico naturista.

Jenner no fué el primer descubridor de la vacuna

Es digno de saberse que la brillante y hermosa señora María Wortley Montagu (1690 1762), aprendió el «arte de la inoculación» en Turquía donde ella vivió algunos años, siendo esposa de Lord Montagu, que era entonces embajador británico en ese país. La práctica de la vacunación era muy común allí. La linfa se obtenía de la vaca sagrada, la «para aduma» de los libros sagrados, y se inyectaba a los enfermos de viruela para «expulsar a los diablillos que causaban la enfermedad». La Señora María quedó admirada de su eficacia y la aplicó a su pequeño hijo, con éxito, y después proclamó su virtud curativa por toda Inglaterra con el nombre de «injerto». Al principio tuvo violenta oposición por parte del clero y los profanos, tanto de las clases altas como de las bajas El Colegio de Médicos comprobó su eficacia en cinco convictos, con satisfactorios resultados; así lo afirmaba Dick Steel en el Plaindealer de 5 de julio de 1724, en parte de esta manera: «Debemos a la ilustración y valor de una señora la introducción de este arte», etc. Más tarde este arte se llamó vacunación, de la palabra latina vacca. El descubrimiento del Dr. Jenner fué casi cien años más tarde. En la Catedral de Litchfield hay un cenotafio que tiene una inscripción que comienza así: «Consagrado a la memoria de la Muy Honorable Señora María Wortley Montagu, quien felizmente introdujo de Turquía a este país el saludable acto de la inoculación de la viruela».

Vacunación - Inoculación - Envenenamiento de la sangre

El proceso de la vacunación o inoculación simplemente significa la inyección de una sustancia venenosa en la sangre. La enfermedad (reacción) que sigue no es ni más ni menos que una fase particular de ese envenenamiento.

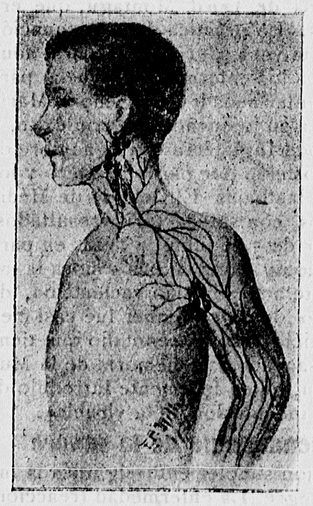
Cuando una persona goza de salud, su cuerpo es capaz de purificarse y de eliminar el veneno así inyectado en la sangre, sin trastornos serios. Pero este grado de salud no se encuentra frecuentamente, de manera que siempre hay más o menos enfermedad a seguida de la inoculación. En numerosos casos la enfermedad subsecuente es seria y a veces mortal.

Los efectos que siguen al envenenamiento de la sangre por el proceso de la vacunación o inoculación, pueden ser violentos, como cuando un cirujano, al practicar una autopsia, se hiere un dedo, el cual en un tiempo relativamente corto, digamos algunas horas, se inflama y duele. El veneno va a dar a los ganglios linfáticos que se infectan, y hasta puede gangrenarse la parte afectada.

En el caso del cirujano ha habido transmisión directa del veneno de un cadáver a la sangre de un hombre vivo. En el caso de una persona vacunada hay trasmisión directa del veneno de un animal enfermo a la sangre de una persona viva. En último análisis no hay absolutamente diferencia entre ambas operaciones.

El envenenamiento de la sangre es un trastorno grave, y así lo reconocen las instituciones médicas, quienes tienen poco o nada que hacer para ayudar a la naturaleza en tales casos. Si las extremidades superiores o inferiores son afectadas, la amputación es de urgencia. Aun esta medida extrema fracasa, ya que ha entrado suficiente veneno en la circulación para causar la muerte.

No obstante lo dicho, los médicos alópatas han estado empeñados sistemáticamente en envenenar la sangre del pueblo por el proceso de la vacunación durante más de cien años. Y las cosas se han puesto peores por el uso de los sueros venenosos para inmunizar contra la tifoidea, la difteria, la escarlatina, etc.



Vacuna y viruela

La ciudad de Leicester (Inglaterra), tiene fama mundial por su gallarda lucha contra la vacunación obligatoria. Esa lucha comenzó en 1872 y se llevó a cabo de la manera siguiente:

Según el Acta de 1853, la vacunación era obligatoria en Inglaterra. Por disposición de esta ley, todo padre debería pagar una multa de 20 chelines y las costas del proceso si se rehusara a que su hijo fuera vacunado dentro de los tres meses de nacido.

En 1867 se expidió en Inglaterra otra ley aún más rigurosa.

Cuatro años más tarde, en 1872, la ciudad de Leicester fué azotada por una epidemia de viruela de la que resultaron 346 muertos ese año. Jamás se había visto allí mortalidad semejante.

Eso dió motivo a que el pueblo entrara en acción; una tremenda lucha comenzó contra las autoridades, lucha que terminó en victoria para el pueblo, y fué celebrada en 1885 con una gran manifestación, a la que concurrieron delegados de todas partes del país. Una procesión de más de una milla de largo recorrió las calles de Leicester, llevando toda clase de palos y garrotes; las Actas de la Vacunación fueron públicamente quemadas, y la concurrencia fué la más numerosa que se registra en la historia de la ciudad. Este suceso tuvo eco en otras ciudades, y el movimiento contra la vacunación recibió un gran impulso. Algunos de los más prominentes hombres de Leicester se adhirieron a la lucha contra la vacunación obligatoria.

Hoy día la ciudad de Leicester no está vacunada, y tiene la más baja mortalidad por la viruela que cualquiera otra ciudad en el mundo, excepto en aquellas otras ciudades que tienen todavía menos personas vacunadas.

La siguiente estadística demuestra cómo la viruela disminuye con la disminución de la vacuna.

Tanto por millón de mortalidad por la viruela de 1919 a 1927

Inglaterra y Gales (no bien vacunados)	0.46
Suiza (no bien vacunada)	0.50
Alemania (algo mejor vacunada)	2.10
Francia (algo mejor vacunada)	2·90
Polonia (bien vacunada)	10.30
Checo Eslovaquia (bien vacunada)	23.40
Rumanía (bien vacunada)	47.40
España (bien vacunada)	65.70
Italia (muy bien vacunada)	101.10
Portugal (excesivamente bien vacunada)	386.00

Algunos de nuestros lectores, que no están bien informados, nos escriben que si lo que se dice contra la vacuna es cierto, porqué el Gobierno permite que la vacunación continue. Les contestamos que algunos países han suspendido la vacunación, y que nuestro país haría lo mismo si el pueblo al elegir a los políticos les pusiera como condición el oponerse a la vacunación obligatoria. Esto no puede hacerse actualmente, porque el *trust* médico alopático tiene *control* sobre los políticos.

(Versiones especiales para «Pentalfa» por G. Ortega)

Sección práctica de la Ciencia de la Alimentación

TROFOLOGÍA

Arroz vegetalista. — Un arroz muy sabroso resulta el siguiente, si se prepara de este modo: En una cacerola de barro se rehogan hojas de lechuga, de acelgas y berros; también cebollas picadas en ruedas y en abundancia, algunos dientes de ajo menudamente picados; también un poco de col del centro, muy picadita, y unas puntas de espárragos, con algunos guisantes.

Ya todo rehogado, se le incorpora el arroz y un poco de pimentón y termina por cubrírsele de agua para que lentamente vaya cociendo, cubierto el arroz por una espesa capa de perejil picadito.

De «El Día Gráfico».

FRUTAS

Desayuno: De 8 a 10 castañas hervidas o asadas, un poco de natilla o yema de huevo y jugo de uva o de granadas. Bien masticado todo y ensalivado bien.

Mediodía: Boniatos asados o hervidos, o bien patatas buenas hervidas, natilla o yemas de huevo por encima, conjuntamente con cuatro o cinco kakis, o jugo de uva, y de tres a cuatro peras buenas.

Cena: Para seguir la buena compatibilidad en todo el día es conveniente comer también en la cena boniatos o patatas (según lo que se haya comido a mediodía) en combinación con frutas jugosas: mandarinas maduras, granadas, uvas o kakis.

VERDURAS

Otros días para variar deben comerse verduras que también son buenas y muy útiles en su debida combinación para mantener las energías físicas y nerviosas gastadas diariamente.

Desayuno: Un plato de lechugas tiernas y zanahoria rallada, aliñada con buen aceite de oliva, algunas aceitunas, comidas con castañas - marañón, o almendras.

Mediodía: Coliflor hervida y después servida en el plato con salsa de tomate, cebolla y setas (hongos). Ensalada de lechuga tierna, rabanitos, zanahoria y tomate, pan tostado o dextrin; al final, como postre, dos manzanas y algunos piñones

Cena: Una tortilla de espinacas, un plato de bróquil hervido y aliñado con aceite crudo. Abundante ensaladas de lechugas y rabanitos. Pan tostado y dos manzanas y almendras.

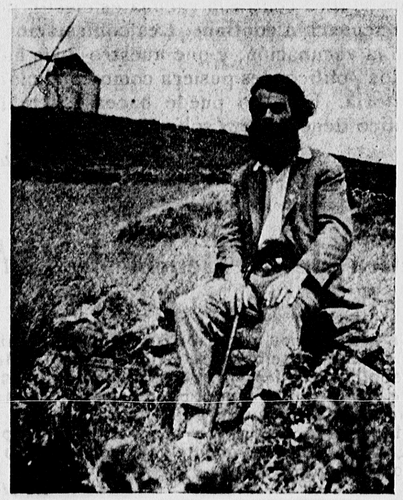
Contra los catarros

Tomar todas las mañanas el zumo de 2 limones con ensalada de lechuga tierna y apio con cebolla cruda, sin pan.

Contra los sabañones

Tomar esa misma ensalada y darse baños de agua bien caliente a las manos y friccionarse después con zumo de limón, masajeándose todos los dedos suavemente con aceite.

Apóstoles del vegetarismo



Eliezer Caminetzky, residente en Lisboa y gran propagandista que fué de la vida natural, usando sandalias y vestido con suma sencillez, por las grandes ciudades de Europa.

Mujeres vegetarianas



Sra. María Rubio, de Manresa, curada de hemorragias incorregibles, de los riñones y aparato digestivo por el Vegetarismo Trofológico.

Bibliográfica

«La catarralización dietética», por Arnold Rikli

Impreso por la Editorial PENTALFA, con prefacio del profesor N. Capo, llega a nuestras pecadoras manos el folleto «La catarralización dietética», del célebre naturista, Arnold Rikli.

El interior del cerebro, de la nariz, de los pulmones, de los intestinos, de la matriz, de la vejiga, etc., están revestidos de mucosas, y cuando éstas, por efecto de una deficiente alimentación, respiración o de una higiene descuidada, se cubren de substancias morbosas, protestan, se irritan contra nosotros y a grandes voces nos piden las desembaracemos de los detritus acumulados en gran cantidad en sus dominios.

Un buen régimen alimenticio, un favorable ambiente, un uso moderado de toda clase de funciones, de actividades, evitarán estas dolencias y cuando se produzcan, por infracción de la *ley*, podrán combatirse, en el período agudo, recurriendo a un intenso ejercicio físico realizado en ayunas, ya se trate de catarros de nariz, de frente, de estómago, de pulmones o de otra clase de vísceras, y cuando el expresado ejercicio no pueda hacerse, deberá acudirse a los baños de sol, de vapor de agua, de envolturas secas de transpiración y húmedas de evaporización, lográndose así el reblandecimiento y la disolución de las materias causantes de la enfermedad, la contracción y dilatación de los órganos afectados, la expulsión de las adherencias venenosas y la supresión de las purgas, uno de los mayores enemigos de la perfecta salud del hombre.

En «Medicina natural y baños de sol», del propio Rikli, se escribe más detalladamente, el tratamiento de esta clase de catarros, sobre todo, más de los

pulmones, por medio de la *cura atmosférica*, o sea de los baños dietéticos de luz y de aire.

Una vez leído el folleto en cuestión, queda explicado, cómo la tos o los estornudos de los asistentes a un teatro, a un cine, a una iglesia, nos contrarían y aun molestan. Las toses, los estornudos, delatan a los enfermos de las mucosas de diferentes órganos, sintiéndose, tanto el daño ajeno como el temor al contagio y como a casi todos nos alcanza este achaque de la tos y del estornudo, para todos está indicadísima la lectura de «La catarralización dietética», de Arnold Rikli.

Por ser universal el mal señalado, debiera ser también universalmente conocido el medio de preservarse de él, y de remediarlo, cuando no nos hubiese sido posible sustraernos a su acción.

JULIAN PIÑANGO

NOTICIAS Y COMENTARIOS

«*Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla*»

Avisamos a todos los que nos pedían ejemplares de este folleto del profesor N. Capo, que ya ha salido a luz y que su precio es de 60 céntimos. Los que están interesados en el mismo pueden pedirlo que se les servirá inmediatamente.

—

«*¿Quereis ser ricos?*»

Igualmente decimos de este otro interesante librito del Dr. Romero, el que vale una peseta. Los que han mostrado interès por el mismo pueden pedirlo a esta administración.

—

El Naturismo en las Islas Baleares

Como habíamos anunciado, el profesor N. Capo irá en breve acompañado de varios amigos naturistas a Mahón y a Palma para dar varias conferencias de Trofología y Naturismo científico. Los pueblos de dichas islas que deseen les visite el profesor, han de escribirlo a esta administración.

—

Juan Padrós

Hemos tenido el placer de estrechar la mano del veterano naturista de Madrid Sr. D. Juan Padrós, estando unos días en Barcelona, y que después de recorrer los sitios marítimos más pintorescos, regresó a su casa de campo de El Berrocal.

—

Natalicio

El dia 24 de octubre vió por primera vez el alba del mundo un nuevo ser procedente de la Nada por intermedio de los esposos naturistas, nuestro buen amigo D. Juan Llopis y Doña Matilde Coll, el cual se llamará Jesús. Bienvenido sea a nuestra morada y le deseamos en salud una longeva vida.

—

El Naturismo en Madrid

Nos participa la casa Sorribas de Barcelona que, en atención a las numerosas familias de Madrid que consumen sus productos vegetarianos ha dispuesto la instalación en dicha capital de un depósito general de sus productos alimenticios a cargo de D. J. Rodríguez, calle Marqués de Cubas, n.° 3, establecimiento que cuenta con la atención del numeroso público vegetariano y naturista de la capital de España. En este establecimiento pueden recogerse gratuitamente catálogos y folletos sobre alimentación dietética racional, así ejemplares de PENTALFA, como otras obras de Naturismo trofológico.

—

El Dr. E. Navas

A ruegos de los naturistas de Sans el Dr. Eusebio Navas se ha trasladado a la calle José Canalejas, 29, pral, inmediato al metro transversal, estación del Mercado Nuevo, y a los tranvías de Sans, donde tiene consulta de 11 a 3.

Y en la plaza de Catalunya, n.° 3, 2.°, de 5 a 7, como anteriormente.

—

La fiesta literaria

El día 30, domingo, se efectuará la anunciada conferència y fiesta literaria naturista familiar, a las 5 de la tarde, en el local de esta revista, tomando parte una entusiasta juventud y selectos artistas. Quedan invitadas las familias y simpatizantes.

—

Del último banquete

El Menú que se sirvió en el banquete trofológico celebrado en la Escuela Pentalfa el día 26 de octubre, fué el que sigue:

Entremeses: Espárragos, aceitunas, y hortalizas cocidas, servidos con salsa mayonesa.

Sandwich trofológico.

Ensaladas variadas.

Primer plato: Tallarines hechos a mano, servidos con salsa a la italiana.

Segundo plato: Estofado de habichuelas tiernas con salsa blanca y picatostes.

Tercer plato: Buñuelos de coliflor a la crema y croquetas de verduras y piñones.

Cuarto plato: Pizza napolitana.

Postres: Manzanas, almendras, café de Malta.

El menú fué preparado por la señora Perera, la que puso todo el esmero para que la comida resultase agradable a todos los comensales sin dejar de ser compatible.

Experiencias y Consejos útiles

El valor alimenticio de las uvas

El precioso fruto de Noé, además de ser insubstituíble para producir las bebidas más apreciadas, reune la condición de constituir un alimento de innegable valor.

Basta considerar que un quilogramo de «mosto» de uva contiene 200 gramos de glucosa, cuya eficacia energética cada día queda más demostrada, y de 30 a 40 centígrados de lecintina. A esto hay que agregar la pietina, grasas, ácidos y sales orgánicas y minerales, y, además, los fermentos y las encimas preciosas para la terapia y la higiene.

Un quilo de zumo de uva reune unas 800 calorías, de modo que dos quilos de uva en tres o cuatro tomas al día, desarrollan en el cuerpo humano unas 1.200 calorías, las cuales con pequeños suplementos de proteína de queso o vegetal, vienen a constituir un alimento ópimo, que reduce a escasas cantidades la necesidad del consumo de pan.

El significado de la vid en el concepto expuesto, realza más su valiosísima importancia, ya que a su determinada influencia para el sostenimiento del país y para el bienestar de sus habitantes, hay que añadir, además, el que ofrece una agradable bebida, la que da un alimento sanísimo.

—

El embalaje de las frutas

Es sabido lo importante que para lograr una fácil y productiva venta de las frutas en los mercados y tiendas resulta de la buena presentación.

Todos los fruticultores que se han especializado en la producción de frutas selectas se han dado cuenta de esto y procuran poner la mayor atención y buen gusto, no sólo en obtener frutas de primera clase, sino en disponerlas en embalajes que realcen su aspecto.

Es éste un asunto del mayor interés, porque es mucho lo que rebaja el valor del artículo una presentación deficiente.

En los Estados Unidos, buenos comerciantes, al fin, se le da a esta faceta de la producción fructícola toda la importancia que realmente tiene.

En Francia se hacen verdaderos prodigios de buen gusto en la colocación de las frutas, y también aquí empezamos a saber algo de esto.

Ultimamente el Gobierno de Palestina ha decidido la creación de varias escuelas de embalaje donde serán enseñados los métodos americanos de selección, escogido y embalaje de frutas.

Estas escuelas estarán dispuestas para confeccionar unas 60.000 cajas cada temporada.

—

La Estatuomanía

El rey de las paraguas se ha hecho levantar una estatua con los atributos de Júpiter

La vanidad humana llega a límites inconcebibles.

Ahora se ha puesto de moda en Nueva York erigirse estatuas uno mismo, por si las generaciones venideras se olvidasen.

En Chicago, la estatuomanía ha alcanzado grandes proporciones.

El rey de las sardinas se ha hecho

representar por el escultor en una actitud napoleónica.

Una «mis» protectora de un orfelinato, llevada sin duda de su generosidad, ha regalado al establecimiento su efigie en mármol blanco.

El propietario de una casa de baños se ha hecho representar con el tridente de Neptuno, y el rey de los paraguas con los atributos de Júpiter tonante.

Menos mal que gracias a ésto los escultores de Chicago ya no pasan agobios pecuniarios.

Curioso fenómeno

Los periódicos de Roma dan cuenta de haberse registrado un curioso fenómeno producido ayer en Capena, cerca de Leprignano

En efecto, las aguas del lago desaparecieron subitamente, reapareciendo una hora después, acompañadas de enormes surtidores de vapor y ruídos subterráneos.

EDITOGRAF H. ABADAL-MATARÓ

Mandatos y recomendaciones que hace a sus adeptos la Escuela Magnético-Espiritual de la Comuna Universal

La Escuela, tiene por fin la fraternidad humana y «La Comuna» sin parcelas y sin fronteras.

No debes esperarlo todo de regalo.

El que nada sacrifica, a nada tiene derecho.

¿Quieres tener derechos? Créate primero obligaciones.

El progreso se adquiere por esfuerzo propio.

No queremos fe ciega, sino estudio, convencimiento que hace FE viva, porque solo las obras hacen FE.

No comprender una cosa, no da derecho a negarla.

No censures, ni hagas crítica de lo que no entiendes.

La crítica de lo que se desconoce, es calumnia.

El calumniador es vil y comete muchos crímenes.

La risa del ignorante, es imbecilidad.

¿Ves falta en tu semejante? Mira bien, no sea tuya.

¿Tu quieres ser sabio? Estudia en tí mismo; habla poco; piensa alto; mira hondo; observa siempre y aprende de todos.

¿Sabio y sin amor?... No lo creas.

El que sabe amar, es el que sabe más.

El Padre Criador, ama a todos por igual; es el único sabio; de sus hijos, los hombres, el que más ama, está más cerca de EL y lo comprende por el Amor.

¿Quieres triunfar, hermano? Hazte ideas propias; conócete en verdad, sé señor de tí mismo y esclavo de tu deber.

Tu amor lo medirás por el que le tengas a tu hermano.

El amor es sacrificio, pero también es justicia.

Baldón y caridad son igual: Amor es la Ley.

B. Aires. *Joaquín Trincado.*

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

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón

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 Rios, 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: Señor Cándido Mañana, Angeles, 12.

ESPAÑA:

Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.

Sevilla: Betis, 68.

Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.

Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.

Madrid: Sr. J. Rodríguez, Marqués de Cubas, 3.

Canarias: Sr. Alvaro Torres, Villa de Güimar - Tenerife.

Barcelona: Papelería y Librería «Villan» 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, util 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'—

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL
DR. EUSEBIO NAVAS

MÉDICO DIETÉTICO — PLAZA CATALUÑA, 3 - 2.º - 1.ª DE 5 A 7

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas a su domicilio: Calle de José Canalejas, 29, pral., BARCELONA

El 50 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 2.ª

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, 33.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 — — —

"PAGINAS" MENSUARIO ECLÉCTICO
Apartado 140 - Santa Cruz de Tenerife
Publica lo más selecto y más interesonte de lo que ha producido la mente humana. Núm. suelto 0'30 ptas Suscríbase Vd.
Se envía un número de muestra gratis a todo el que lo solicite

DISPONIBLE

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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.

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO
DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO
Autor: Dr. Enrique Lahmann **Precio: 0'50 Ptas.**

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

«Lukutate Ibérica S. L.» Valencia, 238 BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Medicamentos Vegetales

"Lavintern"

N.º 1 Estreñimiento Gran depurativo.
» 2 Estómago
» 3 Tos Asma y Bronquitis.
» 4 Diabetis.
» 5 Nerviosidad Insomnio.
» 6 Reuma, Gota, Mal de piedra

Recordad que los Medicamentos Vegetales «LAVINTERN» son el complemento de la Trofologia Pedid gratis el interesante folleto

EL SEGURO DE LA SALUD

que enviamos GRATIS a quién nos remita su dirección

LAVINTERN — Buenavista, 9, Barcelona.

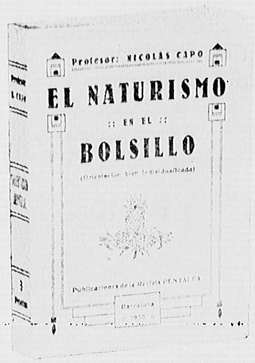
La Casa del Gluten

Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.

Harinas, Purés y Trigo integral

:-: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona :-:



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

Encuadernado a 4'50

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

Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

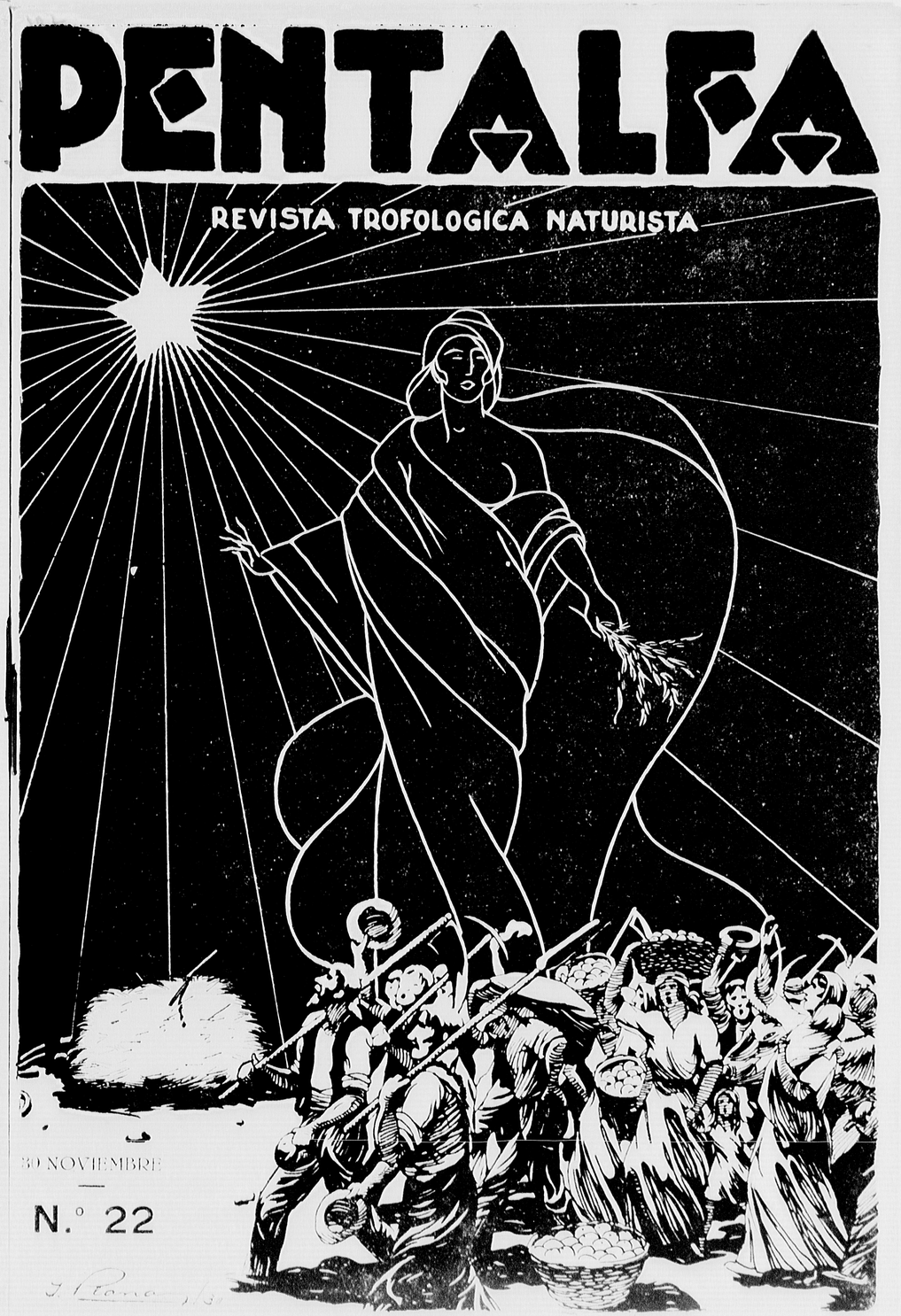
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

TELÉFONO 79771

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.



Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

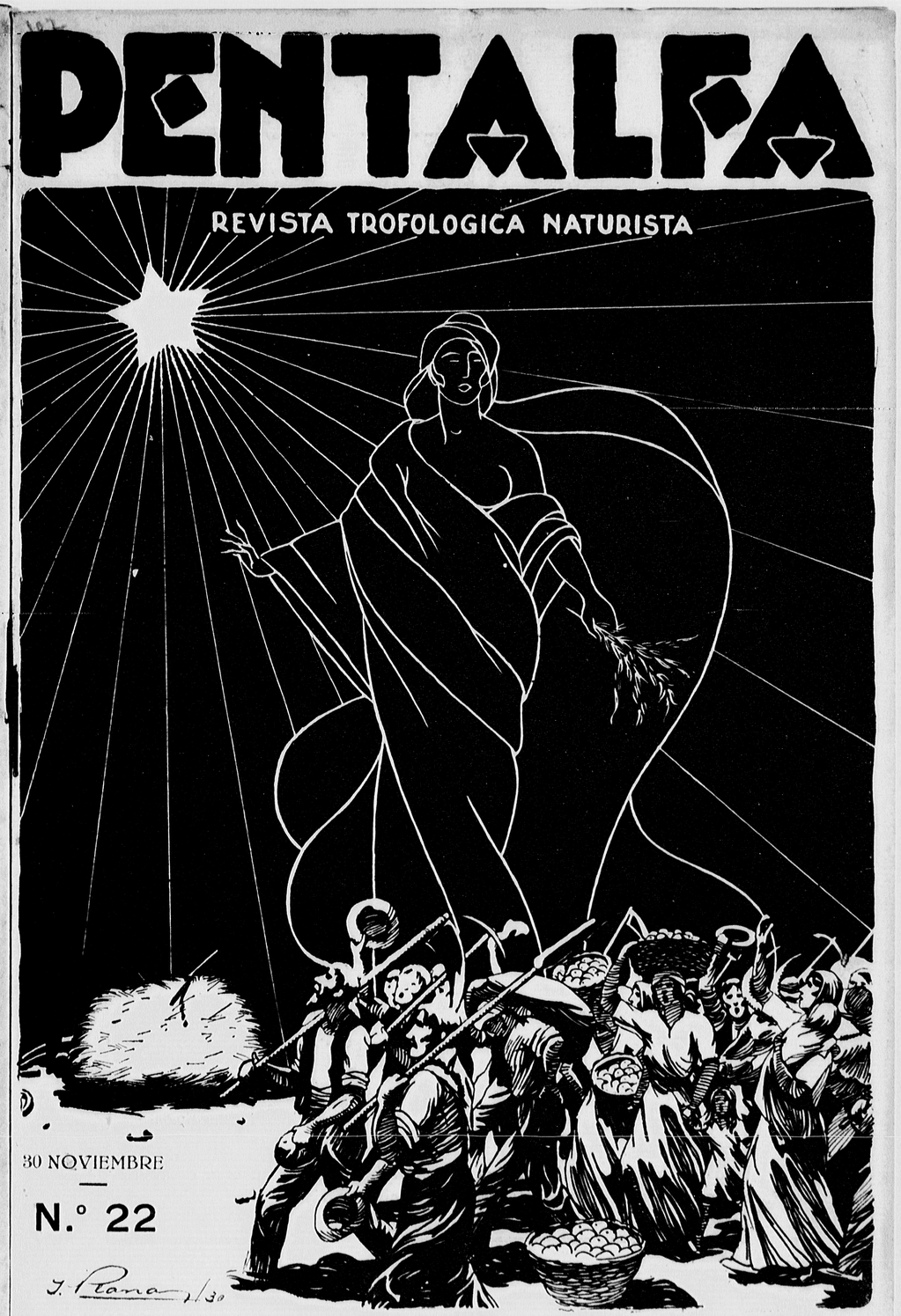
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

TELÉFONO 79771

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.



Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie,* encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres, a 0 75 cada tomito.

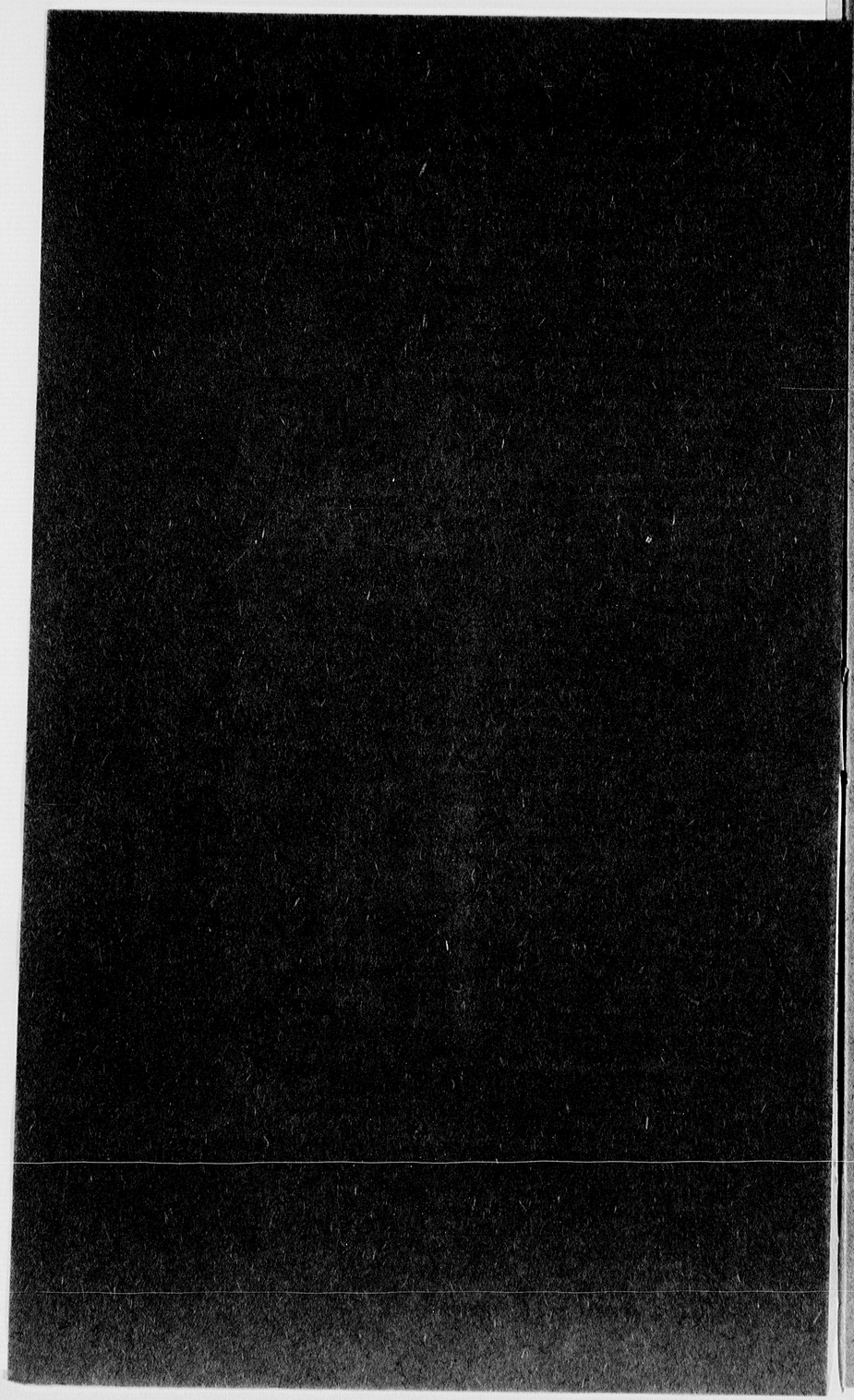
Las 10 obras de esta *Segunda Serie,* encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el jardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!



Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoísta beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuina Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio y es recomendable especialmente a los que tienen las fosas nasales obstruídas y duermen con la boca abierta.

Catorce Lecciones sobre Filosofía

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra, especialmente recomendable a los avanzados en el Naturismo Integral.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*. Muy recomendable a los naturistas espiritualistas integrales.

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

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

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57. HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco asiento luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA TRAIES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11

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 N. 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 y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desasimilación, 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 catástrofe! Cómprelo hoy mismo