Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

Como se desarrolla la vida de la humanidad
y como debiera ser



La vida sana y natural da salud y serenidad para desarrollar las virtudes e inteligencias del hombre, con alegría y optimismo!

Esta es la vida a base de alcohol y carnes, sin frutas, sin aire ni sol, conduciendo a los hogares a las riñas, a la locura y a las enfermedades y que «Pentalfa», por medio de sus prédicas desea evitar

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

Como se desarrolla la vida de la humanidad
y como debiera ser



La vida sana y natural da salud y serenidad para desarrollar las virtudes e inteligencias del hombre, con alegría y optimismo!

Esta es la vida a base de alcohol y carnes, sin frutas, sin aire ni sol, conduciendo a los hogares a las riñas, a la locura y a las enfermedades y que «Pentalfa», por medio de sus prédicas desea evitar

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 :-:

GALLETITAS TOSTADAS

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

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO 1'25 kilo Maquinaria sistema italiano

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

Probarlas es adoptarlas!!

Un folleto interesante

"El Agua"

por J. Piñango

Su autor sustenta brillantemente la tesis de ser el agua mineral, tomada como bebida, una de las principales causantes de la mayor parte de las enfermedades de los hombres, así como la dilatación estomacal, hidropesia, hidremia... señalando, al propio tiempo, el modo de evitar tan lastimosos estados «mórbidos».

Al precio de **0'20 ptas.** se halla de venta este folleto
— — — — en esta Administración — — — —

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

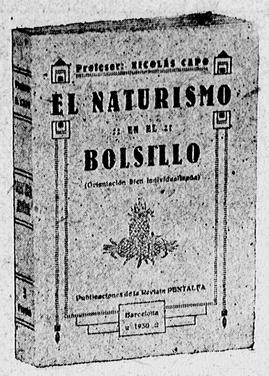
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

DISPONIBLE

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.**



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 —

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

"Quereis 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 Enero 1931

PENTALFA

AÑO VI — Núm. 1

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** "

Enero....

¿Qué importa que el cuerpo tiemble de frío si el Espíritu se mantiene firme?

Enero... Crepúsculo del año, mañana de los doce meses, que cual los apóstoles te aguardan en la lejanía para recibir el mensaje de la Bienaventuranza. Estáticos, mudos y quietos, como tus noches frías y obscuras... porque ellos saben que tu influirás en la ruta cíclica de los vespertinos días que han de venir, cual esperanza sublime del futuro, marcando el destino, adverso o agradable, de la agricultura, de las cosechas, de los frutos de la tierra, de la salud de los hombres, de la estabilidad de las razas que nacen... En Enero nació el filósofo, en Febrero el bufón, en Marzo el avaro, en Abril el poeta.., que hermoso sería que cada uno de éstos mitos

Importantísimo a todos: Consierando que tenemos muchos suscriptores que por apatía o por falta de tiempo no renuevan la suscripción, por esta nota avisamos a todos aquellos de Barcelona y demás provincias de España que no hayan enviado el importe de la nueva anualidad que, sin otro aviso, continuaremos considerándolos suscriptores para 1931, remitiéndoles el núm. 2 próximo contra reembolso de 5'30 ptas., por tanto, rogamos a nuestros queridos suscriptores que no rechacen el reembolso del cartero, y así nos ayudarán en el trabajo administrativo y en el de propaganda. Agradece: LA REDACCIÓN.

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 **30** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis 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 Enero
1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 1

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 ftlósofos 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** "

Enero....

¿Qué importa que el cuerpo tiemble de frío si el Espíritu se mantiene firme?

Enero... Crepúsculo del año, mañana de los doce meses, que cual los apóstoles te aguardan en la lejanía para recibir el mensaje de la Bienaventuranza. Estáticos, mudos y quietos, como tus noches frías y obscuras... porque ellos saben que tu influirás en la ruta cíclica de los vespertinos días que han de venir, cual esperanza sublime del futuro, marcando el destino, adverso o agradable, de la agricultura, de las cosechas, de los frutos de la tierra, de la salud de los hombres, de la estabilidad de las razas que nacen... En Enero nació el filósofo, en Febrero el bufón, en Marzo el avaro, en Abril el poeta... que hermoso sería que cada uno de éstos mitos

Importantísimo a todos: Consierando que tenemos muchos suscriptores que por apatía o por falta de tiempo no renuevan la suscripción, por esta nota avisamos a todos aquellos de Barcelona y demás provincias de España que no hayan enviado el importe de la nueva anualidad que, sin otro aviso, continuaremos considerándolos suscriptores para 1931, remitiéndoles el núm. 2 próximo contra reembolso de 5'30 ptas., por tanto, rogamos a nuestros queridos suscriptores que no rechacen el reembolso del cartero, y así nos ayudarán en el trabajo administrativo y en el de propaganda. Agradece: LA REDACCIÓN.

nos explicara su significado interno, ya que cada uno de nosotros en general conocemos algo de sus cualidades externas. Su enigma, su misterio... porqué Enero es así... muy ensimismado, turbulento y a veces iracundo, amenazador con sus largas noches y sus supremas heladas que caen sin piedad sobre los cuerpos débiles y anémicos no hablan! Pero, para el hombre pensador, para el cerebro investigador, para el sér de espíritu escrutador de las leyes de la natura no es menester que Enero hable personificadamente, sinó que sus noches estrelladas nos hablan bien elocuentemente; las noches recónditas rodeadas de ese misticismo familiar y agradable ante un ardiente hogar en un rincón de la casa paterna, donde se queman a vivo fuego las ilusiones juveniles del año que, cargado de canas, ha entrado en el pasado, lleno de recuerdos tristes e ingratos como de alegres y brillantes horas de optimismo. Pero es la ley del destino, la hora en constante evolución, el fatal cambio a cuyo soplo nadie puede escapar. Rueda cíclica que en obscura noche, y al girar sus pesados goznes en ese mes, se hacen los hombres más angustiosos y obscuros como sus días!... Es mes de recogimiento espiritual, de luz y calor interna, fraguándose ilusiones sublimes de fé y de bendición suprema que nos conduce a la nirvánica luz tonificadora de Vida siempre serena y convicta in eternum.

El crudivorismo

Muchos creen que los alimentos crudos son mucho más difíciles de digerir y más indigestos que los alimentos cocinados. Esto es un error. Los manjares crudos y *naturales* para el hombre, son mucho más fáciles de digerir que aquéllos por tener más cantidad de fuerza *electro dinamismo interno* que las comidas cocidas que han pasado a un estado de magneto-estatismo y por tanto faltos de *movilidad química*, han perdido ese *auto-giro-atómico-celular* descubierto por la química-biológica moderna, especialmente por los estudios ultérrimos de las *Vitaminas*. Naturalmente que en la práctica diaria del crudivorismo debemos de ir con inteligencia y sentido común, porque no es lógico-natural-racional que debamos aceptar como más fácil de digerir las patatas y el trigo crudo que las escarolas y lechugas tiernas; porque el intestino humano (tantas veces por nosotros repetido) no puede dextrinizar el almidón crudo de los cereales y de las féculas... en cambio le es más fácil digerir la celulosa fina (aún que esté en estado crudo) de las reinas de las ensaladas la lechuga y la escarola... en cambio las verduras *indigestas* por lo dura y estatificada que está la celulosa, no pueden

entrar en el *crudivorismo*, como por ejemplo: la col verde, coliflor, colinabos (hojas), acelgas, borrajas, alcachofas duras... etc., porque éstas no pueden ser transformadas en glucosas y asimiladas por los vasos quilíferos. Ciertas *intolerancias* de la leche cruda o los huevos que a veces se registran en algunos dispépticos, o en iniciados enfermos del estómago, no es por el hecho de ser *crudos* sinó, en ir en una termo vibración química no acostumbrada para ese órgano ya semi-degenerado. El crudivorismo de productos asimilables y agradables, frutas y ensaladas es el que nosotros pregonamos en su debida combinación química para regenerar a las células y tejidos.

N. CAPO.

DE NATURISMO

Las leyes naturales como fuerza vital

La ley es el arquitecto, la fuerza el obrero.

Dante, el gran poeta florentino, dijo que la naturaleza es la gran fuerza vital del organismo, donde queda encerrada la misteriosa alquimia que efectua el milagro en todas las curaciones y regeneraciones.

La *fuerza vital* es el verdadero médico, es el goce fisiológico, es el entusiasmo, le alegría y el optimismo.

La *fuerza vital* es el verdadero cirujano que arranca de lo más íntimo de la célula de lo más intrínseco del átomo, de la sangre o del órgano lo que conviene al cuerpo y ahí tenemos como ejemplo el trabajo de eliminación. La *fuerza vital* arroja fuera del organismo todo lo que a éste no conviene para su conservación perfecta. Es la inteligencia la obra, es la Ley Universal que dictamina, es la ley natural la que ejecuta. La *fuerza vital* es como una madre que cuida y alimenta a su tierno hijo: cuando la madre no está, el hijo peligra; cuando falta la *euforia*, (armonía fisiológica) la *fuerza vital* se marchita y la enfermedad invade al hombre. La *fuerza vital*, como decían las griegos, la *natura medicatriz*, es como un obrero que si se le trata bien (con alimentación sana, seleccionada, oxígeno, higiene, alegria, éxito, espiritualiadad), no se rebela jamás; y como el obrero, también la *fuerza vital* se alimenta de armonía, de paz y de equilibrio incontrastable y puro.

La vida civilizada y artificial vivida entre los malos olores, entre perfumes químicos, entre bujías eléctricas, entre aglomeraciones de gentes, entre polvos y basuras infectadas de microbios de las casas insaludables, entre el venenoso ácido carbónico que despiden los «autos» y otros miles de artefactos de las grandes ciudades con su humo, entre impresiones trágicas y el triste egoismo del oro, propina cada día al ser humano, las excitaciones libidinosas y de lujuria... hace que la *fuerza vital* no pueda germinar y conservarse en una nube espesa y pesada a la vez, que maniata a los ciudadanos, porque la *fuerza vital* quiere pureza; la vida quiere la vida. Las enfermedades no pueden curarse si no hay renovación, neoformación, eso es, renovación de linfa, humor, sangre, tejido u órgano por la germinación de células y átomos nuevos, emanados *todos* de la *fuerza vital*, y ésta de las leyes naturales sentidas en el plácido vivir del campo, en la sinfonía artística de la Naturaleza.

NICOLAS CAPO

Banquete Vegetariano

25 de Enero de 1931 (aunque llueva)

Servido todo a base de la más estricta compatibilidad química de los alimentos, en nuestro local: Alcoy, 2 y 10 — Bonanova

A la 1 de la tarde

MENU

ENTREMESES
ENSALADA RUSA CON MAYONESA
ACEITUNAS RELLENAS
ENSALADA CRUDA

PRIMER PLATO
CANELONES VEGETARIANOS CON SALSA

SEGUNDO PLATO
ESPINACAS EN CANAPÉS

TERCER PLATO
GUISANTES A LA BECHAMEL Y HUEVOS RELLENOS

CUARTO PLATO
PIZZA NAPOLITANA

POSTRES
BUÑUELOS DE MANZANA
ALMENDRAS — MANZANAS

CAFÉ MALTA NATURA *Tiket: 6'50 Ptas.*

NOTA IMPORTANTE: Cuatro días antes de la fecha del Banquete se cierra la inscripción irrevocablemente. El 15 % descuento a los socios

A las cinco de la tarde

GRAN FIESTA LITERARIA



QUIEN SOY?

Mis propósitos

Salí de Berlín, mi ciudad natal, el 14 de abril de 1927, en viaje de estudios y Propaganda Deportiva y Vegetariana alrededor del mundo. Miembro de la «Unión Ciclista Alemana», resolví realizar mi viaje en bicicleta para concurrir al premio establecido por esta entidad deportiva, habiendo recorrido ya en esta forma Alemania, Holanda, Bélgica, Luxemburgo, Francia, España, Portugal, Argelia, Marruecos, Uruguay, Brasil, Paraguay y Argentina; en total, unos 28.000 kilómetros, en tres continentes.

He sacado en cada uno de esos países infinidad de hermosas vistas fotográficas de los mejores paisajes, con las cuales me propongo hacer una reproducción cinematográfica de las bellezas naturales de los países recorridos.

He realizado muchas conferencias sobre mi modo de vivir y en especial sobre alimentación y preparación gimnástica del deportista.

Llevo, además, un diario que formará la materia de una obra a publicar a mi vuelta a Alemania.

He andado hasta ahora durante tres años, afrontando las mayores penurias: hambre, frío, calores abrasadores, accidentes y todo lo imaginable al andar por llanuras, desiertos, selvas vírgenes, teniendo que atravesar por mis propias fuerzas, con mi bicicleta, ríos y torrentes caudalosos, montañas, etc., y, sin embargo, me hallo más fuerte y sano que cuando salí, gracias a mi sencillo sistema de alimentación, en el que llevan la mayor parte, frutas y ensaladas crudas.

Ahora atravesaré las pampas hasta Mendoza, y después de franquear la imponente cordillera andina, pasaré a Chile, desde cuyo país seguiré viaje hacia el Norte para retornar a mi punto de partida.

Mi régimen

Impresionado por las extraordinarias proezas de los atletas ve-

getarianos, bastante numeroso en Alemania, Finlandia, Suecia, Holanda e Inglaterra, resolví experimentar yo también este régimen. Me alentó en este intento la lectura sobre la alimentación de los atletas griegos, a base de higos, uvas, pan de cebada y miel, con supresión absoluta de carnes. El éxito de mi ensayo fué tal, que no solamente logré mantener mi forma, sino aun acrecentar mis energías y mi resistencia. Ya en 1926, obtuve el primer puesto en una carrera de 250 kilómetros, alrededor de Berlín, en el tiempo record de 8 horas 44 minutos, por malos caminos.

En España me inicié en la Trofología (Ciencia de la Nutrición) y en el conocimiento de la buena combinación de los alimentos, cuya observación hizo desaparecer definitivamente leves dificultades digestivas que aun notaba.

Hoy he reducido mi régimen de alimentación a la mayor simplicidad, llegando a ser, por largos períodos, exclusivamente crudívoros. Es precisamente en estos períodos que adquiero la plenitud de mis energías y la mayor perfección en el funcionamiento de mi organismo.

Mi experiencia me ha demostrado que es el Vegetarismo, indiscutiblemente, el mejor régimen para atletas y, en general, para todos los trabajadores del músculo, a condición que sea adoptado juiciosamente, de acuerdo con la edad, la ocupación, la estación y el clima, etc.

La observación de los animales carnívoros, aptos para un impulso, pero no para el esfuerzo sostenido, característico de los vegetarianos, me da una prueba más que la alimentación verdaderamente «humana» es la vegetariana.

En mis viajes, he trabado conocimiento con infinidad de vegetarianos antiguos, muchos desde su nacimiento. La mayor parte han adoptado este régimen por encontrarse enfermos, habiendo contribuído en la mayor parte de su curación su cambio de régimen.

Los temores de la gente al cambiar de régimen no son justificados, a condición de realizar una juiciosa y paulatina transición.

Hasta la idea de la necesidad de la carne, que es debida a su acción excitante, desaparece pronto y se transforma en repugnancia para toda substancia cadavérica. Una vez adaptado al Vegetarismo, este régimen satisface mucho más que el régimen mixto. En suma: con el escritor Maeterlink, digo que «Ningún argumento contra el Vegetarismo resiste un solo instante a un examen honrado y sincero».

Otras condiciones de mi óptima salud y de mi resistencia física

La vida llena de dificultades que he llevado en mis viajes, siempre al aire y la intemperie, los baños de aire, luz y sol a piel desnuda, la gimnasia física y respiratoria, los baños fríos en toda estación, la supresión de toda clase de vicios y abusos, han contribuído también indudablemente, a fortalecer mi organismo y mantenerlo en las óptimas condiciones en que me encuentro.

Algunos consejos prácticos al lector

La enfermedad es, indudablemente, la consecuencia del debilitamiento de las defensas naturales del organismo.

Cualquiera que comprenda esta verdad puede, haciendo lo que yo hice, perfeccionar su salud, acrecentar sus energías y su resistencia y alargar considerablemente el curso de su existencia, llegando a su término normal sin enfermarse.

Quien sepa mantener su intestino, piel y riñones en perfecto estado habrá hecho cuanto necesita para mantenerse sano.

Esto sólo se consigue por medio de un régimen de alimentación como el que yo sigo, así como ejercicios y baños de luz y sol.

En la vuelta a la Naturaleza solamente está la salud y en la salud física, mental y espiritual, la fuente de la alegría de Vivir, base de toda felicidad en la Tierra.

Siegfried Schütze.

El atleta recomienda leer: «Pentalfa», de Barcelona; «Helios», Valencia; «O Vegetariano», de Oporto; «Vivir», de B. Aires; «Vida Nueva», de Rosario y «Natura», de Chile.

Sección práctica de la Ciencia de la alimentación: Trofología

Cebollas estofadas

Una libra de cebollas pequeñas, medio kilo de tomates, dos cucharones de agua y seis cucharadas de aceite.

Se escoge una libra de cebollas pequeñas, se las despoja de la primera cáscara, se lavan bien y se ponen en una cazuela de barro, junto con dos cucharones de agua y seis cucharadas de aceite. Después de esta preparación, se arrima la cazuela tapada a la lumbre para que el contenido hierva lentamente; cuando el agua se haya consumido y las cebollas estén blanditas y doradas, se añaden los tomates despojados del pellejo, cortados bien menudos. Se deja cocer hasta que la salsa esté a punto.

Cebollas rebozadas

Tres cebollas grandes, ocho cucharadas de harina de trigo, cinco cucharadas de agua, dos huevos y aceite para freir.

Se hace una pasta con dos huevos, la harina y el agua, se bate bien y en ella se rebozan las cebollas limpias, crudas y cortadas en rodajas muy finas. Se fríen en el aceite bien caliente.

Otra fórmula

Se cortan las cebollas al través y en rodajas finas, se separan los aros que forman las copas y cada aro suelto se reboza en una pasta como la de la fórmula anterior, se fríen en buen aceite y se sirven enseguida. Los aros sueltos y rebozados tienen un bonito aspecto de rosquillas.

Todos estos platos deben ir acompañados con ensaladas crudas de lechugas, rabanitos, escarolas, tomates, para hacer mejor digestión.

(Extractadas de *Cocina Científica Racional*, de R. Perera.)

Régimen de arroz

Desayuno: Café de malta o bien cinco naranjas con pan, un poco de miel y dos manzanas al final.

Mediodía: Ensalada de lechugas, tomates, rabanitos, aceite y aceitunas, un plato de arroz con tomate y ceboila, dos alcachofas asadas, todo comido con un huevo pasado por agua. Al final, dos manzanas y ocho o diez almendras.

Cena: Una tortilla de arroz y alcachofas tiernas de un solo huevo, un plato de acelga cocida con cebolla, abundante ensalada de lechugas, dos manzanas y ocho o diez almendras peladas.

El plátano como alimento para los niños

Por el Dr. Robert A. Strong

No hace mucho tiempo que los pediatras prohibían que se les diera plátanos a los niños como alimento. Muchos de los que han escrito sobre el uso del plátano como alimento sano de los niños, convienen actualmente que eso era debido a la falta de apreciación del grado de madurez necesaria para la buena digestión del fruto.

Débese a los Drs. Pease y Rose la introducción de la banana en la dieta de los niños. Rose en coloboración con Myers previamente, habían hecho un estudio en once adultos, a quienes habían dado 900 gramos de plátano maduro en lugar de la mayor parte de los carbohidratos de la dieta experimental. Los resultados fueron tan satisfactorios que Rose ensayó el plátano como sustituto de los carbohidratos en la dieta de los niños de cerca de dos años de edad. Desde entonces el uso del plátano maduro en la dieta de los niños ha llegado a ser una rutina.

El Dr. Von Meyensenbug, de Nueva Orleans, ha hecho varios estudios interesantes del plátano en la dieta de los niños pequeños. Sus observaciones confirman y encarecen el hecho de que el plátano para ser útil debe estar debidamente madurado. En un reciente escrito presentado a la Sociedad de Pediatría de Sonisiana, llamó la atención sobre el hecho de la gran diferencia que hay entre un plátano maduro y otro que no lo esté. En el plátano maduro el contenido de carbohidratos asimilables llega al máximum. Así, en vista de que el valor del plátano como alimento estriba en su contenido

de carbohidratos asimilables, la importancia de seleccionar solamente los frutos maduros es perfectamente obvia. Entre otras cosas él también llama la atención sobre el hecho de que los plátanos se conservan por su envoltura naturalmente estériles, por consecuencia, la posibilidad de infección en el trayecto gastro-intestinal, aún en el niño pequeño, es un factor despreciable.

El valor del plátano en el tratamiento de las enfermedades abdominales

Además del valor del plátano maduro en la dieta de los niños sanos como sustituto del azúcar, de las patatas y los cereales, su uso en el tratamiento de las enfermedades abdominales en los niños pequeños ha llegado a generalizarse. En estas enfermedades en las que los carbohidratos comunes son generalmente indigeribles, los carbohidratos del plátano se digieren y asimilan con muy poco o ningún inconveniente. Los que han referido sus experiencias sobre el uso del plátano en los trastornos intestinales, han llegado a la conclusión de que puede ser considerado casi como un específico.

Los Dres. J. B. Scriver y Ross, que hace poco hicieron experimentos en el Montreal Baby y en el Hospital Foundling con este alimento que hasta ahora estaba prohibido, revisaron extensamente toda la literatura que se ha escrito acerca de él y discutieron cada fase de su uso. Ellos citaron una investigación de W. H. Eddy y M. Kellogg, quienes lo estudiaron en detalle, y encontraron que el valor del plátano en vitamina A es igual al de muchas legumbres que son ricas en esta vitamina. En la vitamina B, se ha encontrado que es equivalente, peso por peso, con la del jugo de tomate. En la vitamina C, la vitamina antiescorbútica, el plátano se compara favorablemente con la naranja y el tomate, como lo ha demostrado el Dr. J. A. Johnston, quien presentaba pruebas clínicas, y con Rayos X, de la curación del escorbuto en un niño con el uso de la leche hervida y pulpa fresca de plátano maduro. El plátano es deficiente en vitamina anti-raquítica, y muy poco se sabe de su contenido en vitamina E.

Escriver y Ross hicieron observaciones en cincuenta y ocho niños para determinar el valor del plátano como alimento para niños sanos, en un largo período. No se incluyeron niños de menos de tres meses de edad. Fueron divididos en cuatro grupos, hasta de veinticuatro meses. A los grupos de control se les dió dietas convenientes a su edad y peso. Los niños del grupo alimentado con plátanos se les alimentó con pulpa de plátano maduro en lugar de los carbohidratos similares derivados del azúcar, de las patatas y los cereales. Se les dió plátanos en proporción igual a los otros carbohidratos. Los plátanos fueron cuidadosamente seleccionados y usa-

dos solamente cuando estaban maduros. Como repetidas veces lo ha recomendado Von Meysenbug, los frutos se conservan en una pieza a buena temperatura y se consideraban listos para usarse solamente cuando aparecían manchas morenas en la cáscara y cuando había una completa ausencia de color verde, aún en la punta. En el caso de niños de tres a seis meses, el plátano se machacaba finamente y se batía e incorporaba como una emulsión en las fórmulas de leche, mientras que en los niños de más edad solamente se machacaba y se daba con cuchara.

Valioso carbohidrato

En muchos casos esta alimentación se tomaba con mucho gusto, aunque algunos pocos se fastidiaban de tomar el plátano después de algún tiempo. Esto no fué interpretado como desfavorable, sino considerado de la misma manera que la aversión que tienen algunos niños para cualquier alimento tomado durante un largo período. La conclusión a que se llegó en ese estudio fué que los niños toman el plátano como sustituto de los otros carbohidratos, perfectamente bien, lo digieren satisfactoriamente, y no se observa ningún cambio en el aspecto de las evacuaciones. El aumento de peso en los niños alimentados con bananas fué aproximadamente el mismo que en los niños que sirvieron de control.

De los estudios que se han hecho durante los últimos años sobre el plátano como artículo alimenticio en la dieta de los niños sanos, inducen a creer que ha alcanzado un lugar importante como uno de los más valiosos carbohidratos. Todos los autores encarecen la importancia de seleccionar solamente los plátanos perfectamente maduros, por la razón de que unicamente en ese estado es cuando el almidón del plátano se convierte en azúcares.

Es bueno recordar aquí, que estos azúcares son generalmente asimilados sin ulterior inversión.

(De la Revista «Nature's Path». - Traducción especial para «Pentalfa», por G. O.)

La alegría de vivir

(Conferencia dictada en Santiago de Chile el 7 de Octubre 1930)

(Conclusión)

Una causa poderosa de desventura es la tendencia a tener más fé en el mal que en el bien; en general, se cree posible y se espera lo peor de lo peor, y se cree muy difícil la realización de todo lo bueno.

Sobra deciros que los seres saturados de envidia, rencor, celos, venganza, odio, crueldad, egoismo, no pueden ser felices. Estas tendencias destructivas son enemigas del alma; son mortíferas en sus efectos, amargan la vida, envenenan el organismo, producen enfermedades tales como el cáncer, tumores, parálisis, reumatismo, etc , y en la vida diaria, accidentes, pérdidas, calumnias, injusticias, etc. En fin, como es posible para vosotros, naturistas, sufrir, llorar, lamentaros, cuando sabeis que las fuerzas de la naturaleza son agentes curativos; que estais flotando en un océano de vida, de energía, de salud; que la naturaleza entera quiere entregarse al hombre como a su rey y señor, y que la felicidad es vuestra si *sabeis* y *quereis* conquistarla.

Y para nosotros, mentalistas, el pesimismo es imposible puesto que sabemos que somos todos hijos de un mismo Padre, del más grande multimillonario del mundo y que todas sus riquezas son nuestras, si sabemos *reclamarlas*.

Sabemos que dentro de nosotros mismos hay un manantial inagotable de salud, de vida; que el surtidor de estas infinitas energías es la Gran Fuente Universal con la cual estamos unidos por lazos indisolubles y recibimos de ella una corriente formidable de inteligencia, sabiduría, talento, genio, salud, riqueza y amor.

Si un mentalista se ve ahora en situación angustiosa, sabe que hay una solución a sus dificultades; que con fé en el poder del Bien, todo éxito es posible, tiene una inquebrantable esperanza; ve el horizonte despejado, y, sabe que con paciencia y persistencia se disiparán los fantasmas del fracaso de la pobreza.

Por fin, encontraremos la felicidad y una fuente de satisfacciones infinitas en el amor al trabajo y en el servicio.

Sirviendo o nuestros semejantes servimos a Dios!

* *

En la segunda parte de la conferencia, leí un artículo por Jean Fuiot que causó gran hilaridad, y en el cual este autor expone los métodos absurdos de la farmacopea de antaño, tales como las sangrías y los purgantes; el polvo de simpatía que sanaba las llagas a distancia; el estiércol de perro, trozos de cráneo humano secos y pulverizados; la grasa humana como remedio radical contra el reumatismo; cabellos humanos quemados contra los vapores (neurastenia) uñas de los pies contra los vómitos. Se escupía en la garganta de una rana viva para sanar de la tos; se plantaba un clavo en la pared, para sanar del dolor de muelas, etc., y terminé con la lectura de un testimonio de una Señora, alumna que estudia Mentalismo desde hace solo dos meses, y lo pone en práctica en las faenas de su chacra.

En circunstancias en que las gallinas cesaron de poner, ella se sentó en el gallinero con un rosario en la mano repitiendo en voz alta afirmaciones tales como esta:

—«Bueno, niñitas Vds. van todas a poner; deben producir ganancia y en abundancia. ¿Como quieren ganar su comida?... A ver, luego, a poner!»

Esperó una hora y recogió diez huevos.

La concurrencia mucho celebró este caso.

TERESA HUGUET

Lea: «*Alegría y Felicidad*», por Bernardo Gentilini.
«*Consultorio de la Felicidad*», por Daniel Burst Ross.

Errores y engaños de la Medicina moderna

(Continuación)

¿Cómo explicar los exantemas, forunculosis, obscesos, edemas, y sobre todo la terrible caquexia con suspensión de desarrollo por la intoxicación del suero, sobre los centros tróficos? Y en estas circunstancias, es decir, cuando el suero logra *cambiar el terreno afín para determinado microbio, transformándolo en campo apropiado para otro,* como prever, el sinnúmero de nuevas direcciones y estados degenerativos de porción de enfermos *malcurados*? La alarma de todos modos trasciende y se acrece de día en día. La tuberculosis—de fabricación médica—, el cáncer, la locura, y otros estados degenerativos, aterran por su incremencia a la ciencia presuntuosa e impotente. Se constituyen ligas y sociedades contra esas plagas; se levantan suntuosos edificios para librarse de ellos; las clínicas se multiplican; y los hospitales son incapaces de dar cabida a tantos enfermos, y más, incapaces de curarlos. Y el Estado, no queriendo ser menos, pone cátedra y «manu militari» ordena y manda que a tal edad se vacune a unos y a tal edad a otros, contra estas y aquellas enfermedades, sin preocuparse por supuesto de suprimir o aminorar las únicas y verdaderas causas de todas nuestras enfermedades: los excesos de todo género, y la mala alimentación. Resulta mucho más fácil y mucho más cómodo atribuir a los pobres microbios las causas de todas nuestras enfermedades. Algo así, como si dijéramos, que los gusanos producen los estercoleros, en lugar de comprender que son precisamente los estercoleros los que dan lugar a los gusanos. El Estado que inventó el Servicio militar obligatorio tenía que inventar también la enfermedad obligatoria y en su consecuencia el Servicio sanitario obligatorio. Todo a base de la mayor disciplina y de la suma imposición. Y otros Estados siguen su ejemplo. Químicos y bacteriólogos son los propulsores de tan sensacionales innovaciones. El ruido

hecho en torno de cada nuevo sensacional descubrimiento, impide que percibamos los derrumbamientos de las teorías precedentes. Y como los artículos pasados de moda, que ya no gustan, se van sucediendo los inventos, sin dejar otras huellas que las de sus trágicos fracasos, y en tácito acuerdo, el silencio se hace entre quienes más los ensalzaron. La mayor condenación y lo que más claramente descubre el absurdo de los actuales métodos curativos, es que sólo curan aparentemente al individuo, y enferman a la humanidad, rebajando el grado de vitalidad colectiva y aumentando las lesiones e impurezas orgánicas heredadas de una generación a otra. Si la *recuperación* de salud individual *fuese verdadera,* el mejoramiento se *trasmitiría a los descendientes,* y el *coeficiente medio de vida, se acrecería en vez de disminuir*. Pero la Medicina oficial, la Medicina del Estado, no cree que su misión pueda ser la de curar a la humanidad, la de acrecentar la salud física de la raza. Y se contenta con un mísero y raquítico concepto de aparente y ficticia salud, a costa del porvenir colectivo.

El sentido común, de acuerdo con el criterio de los verdaderos hombres de ciencia, nos dice, que el culpable de la enfermedad no es el microbio, sino el hombre. El hombre que viola las leyes de la Naturaleza, las leyes de vida en todos los órdenes. El microbio, en verdadera ayuda del hombre, lo único que hace es fermentar según sus afinidades la materia morbosa acumulada en nuestro organismo. La verdadera enfermedad empieza *antes* de la acción microbiana, y radica en las alteraciones de los fluidos vitales y de los órganos; en las infiltraciones tisulares de toxinas elaboradas en el organismo; en la anormalidad de la función celular. Si las reacciones febriles agudas, que siempre son las primeras en presentarse en toda actuación microbiana de alguna importancia, se tratan debidamente, y la vitalidad del organismo enfermo, es suficiente—y si no lo es, nunca puede haber curación—para resistirlas, el organismo se *depura automáticamente*, adquiriendo un estado de salud al que antes tenía. Luego el microbio ha venido a colaborar y ejercer una acción benéfica como auxiliar de la potencia depurativa orgánica—reconocida por los verdaderos sabios microbiólogos, como Ferrán. Si se paraliza su acción, el organismo privado de ese auxilar poderoso, se acoge al estado crónico de enfermedad meramente *defensiva* y *pasiva*, y el estado de salud queda rebajado con relación al que se tenía antes de la enfermedad aguda depurativa y libertadora. ¿Que porvenir espera a un organismo saturado de residuos morbosos provenientes de una vida antinatural y abusiva, interruptores de la función celular normal, cuando los órganos enmutorios resultan incapaces de eliminar normalmente la sobreproducción de toxinas y el organismo no puede provocar una crisis eliminatoria por otros conductos que le depure y libre, en la que el microbio afín a la substancia dañina, y a la individualidad orgánica pueda efectuar un desdoblamiento indispensable a la expulsión completa de las impurezas acumuladas? Anular, sofocar, impedir por todos los medios esa reconstructora y regeneradora reacción de nues-

tro organismo para librarse de las substancias dañinas en él acumuladas, es lo que persiguen unicamentes los sueros y vacunas: eso es lo cierto. No se trata de ejércitos de microbios y de leucocitos en batalla campal; hoy ya se sabe lo suficiente para despojar a unos y otros de su uniforme militar y agradecerles su actuación civil constante y meritoria. En los sitios donde se producen los procesos de enfermedad aguda—que es siempre la primera en presentarse—, es precisamente donde sabemos que abundan los leucocitos: de ello ¿cómo deducir que acuden allí para oponerse a la invasión microbiana? Ahí está el gran error de los sabios de laboratorio y de quienes les siguen. Porque precisamente acuden a los lugares más enfermos del organismo, los leucocitos (acidófilos), que llevan consigo la substancia morbosa. ¿No parece lo más lógico y lo más científico s stener con destacadas eminencias clínicas, que los leucocitos, siendo residuos nocivos, se ponen al alcance del microbio a fin de que éste los fermente, desdoble y simplifique, para que resulten facilmente eliminables del organismo? Lo contrario resulta antinatural, porque supondría de los leucocitos acidófilos al presentarse en el foco infectivo a *matar microbios*, es con la sana intención de *conservar* para el organismo la preciosa mercancia de que son portadores, y en ese caso, ni *venciendo el microbio, ni triunfando el leucocito habría salvación posible para el pobre organismo enfermo.* Las grandes verdades, suelen ser muy sencillas. Y ya hemos visto como un verdadero sabio de Laboratorio, como el doctor Ferrán, nos dice que enfermedad tan terrible y tan temible como la tuberculosis *«se cura las más de las veces de una manera expontánea, siendo evidente que la Naturaleza también en esta enfermedad sabe producir antitoxinas inmunizantes*—Ferrán desde su punto de vista de microbiólogo da esta explicación, que para el caso es lo mismo, llegando a igual conclusión—*y curativas, porque de lo contrario, la tuberculosis, no se curaría por si sola*». Y lo que nuestro organismo realiza *«también»* con la tuberculosis, es prueba de que lo realiza con todos las demás enfermedades microbianas, en todas las cuales, por tanto, resulta lo más lógico y lo más científico, ayudar y favorecer esa acción natural y expontánea del organismo, en vez de cohibirla y dificultarla. Oponiéndose a la intromisión del Estado en estas cuestiones de orden puramente personal, para evitar desastres como el que estamos presenciando estos días en Alemania, donde el suero antituberculoso Calmette, *patrocinado por el Gobierno alemán, e impuesto,* según parece, *como vacuna preventiva* de la tuberculosis, está ocasionando porción de víctimas entre inocentes e indefensas criaturas, la mayoría de las cuales, aun en el supuesto de haber llegado a enfermar algún día de esta dolencia, *habrían curado de ella expontáneamente*, mientras que ahora su caso es de *muerte irremediable*.

ANDRES MASO LOPEZ
Abogado

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Diplomacia...

Se celebraba en Atenas el congreso que reunió en la capital helénica a los más eminentes bizantinistas del mundo.

El delegado alemán se levantó para pedir que se invitara a hablar a los congresistas, «para no molestar a nadie», llamándolos por el orden alfabético de los países que representaban. Por ejemplo: Alemania, Bélgica, Francia...

El alto personaje helénico que presidía la sesión, sonrió finamente, advirtiendo la intención aviesa del alemán, dispuesto por esta vez a postergar a Francia valiéndose de la delantera que el alfabeto concedía a la letra inicial del nombre de su nación. Y contestó:

—Perfectamente. Y para completar su excelente idea de evitar que nadie se moleste, vamos a traducir los nombres de sus países en una lengua inofensiva, una lengua muerta: el latín. Por ejemplo: Galia, Germania, etc.

El delegado germano se mordió los labios, y el presidente del congreso dió, como le correspondía, la palabra al delegado del Instituto de Francia antes que al teutón.

——

La farmacia de Voltaire

Una de las más importantes farmacias de Ginebra acaba de celebrar sus doscientos cincuenta aniversario. En efecto, fué fundada en 1680 por el boticario Luís Colladon, a cuya familia perteneció más de un siglo.

A este propósito se ha recordado que Voltaire, a pesar de su aversión por los discípulos de Esculapio, profesaba una confianza ilimitada por la ciencia de los Colladon. Cuando pasaba temporada en Ferney se le vió alguna vez sentado en un banco de la botica, en espera de que se le confeccionaran drogas que él mismo se recetaba. Las cuentas del establecimiento, según el registro de Th. Colladon, se elevaron, sólo en el año 1761, a tres mil libras francesas.

Lo cual demuestra que por mucho que se recele de las medicinas, no hay quien se le libre del boticario y que en Ginebra, hace siglo y medio, era la de farmacéutico una bonita profesión, pero debemos agregar, los de «Pentalfa», que eso ocurre cuando no se conoce bien a fondo el Naturismo científico. Sabios, son una cosa, e ignorantes, otra.

——

Varias

En Milan, desde el 20 al 26 de abril de 1931, tendrá lugar el 2.º Congreso de Técnica de la salubridad e higiene de las ciudades, en combinación con una gran exposición en el recinto de la feria de muestras.

Cerveza sin alcohol

—En Norteamérica se frabrica una clase de cerveza sin alcohol y el ingeniero Schamanck está haciendola tambien en Alemania y ahora ha enviado técnicos a América para estudiar y comprobar allf el procedimiento. Después de la fermentación, cuando la cerveza tiene ya una temperatura bastante alta, se le aumenta a 90 grados destilando así cuidadosamente el alcohol y

para que no se pierdan substancias valiosas. El alcohol obtenido se aplica en la industria y así se cobran los gastos que requieren para la elevación de la temperatura y de la destilación.

AVISO: «Trofología práctica y Trofoterapia», del Profesor N. Capo, queda agotada su 3.ª edición, y está en imprenta la 4.ª notablemente aumentada.

Del dibujante Planas

Tenemos noticias de este amigo, residente en Buenos Aires, autorizándonos hagamos efectivo por intermedio de estas líneas, su agradecimiento a todos los amigos naturistas que han tenido a bien felicitarle debido a su dibujo de portada de nuestra revista que tan bellamente supo inspirar el artista. Su agradecimiento se hace extensivo a todos, pero muy especialmente al señor Amadeo Lucas, de Alcoy, de quien el Sr. Planas pide las señas para escribirle.

——

Hemos recibido...

Con grata dedicatoria «La educación según la naturaleza», por Daniel Coello; se vende a 4 pesetas. Del señor Manuel Lezaeta A., de Chile, «El iris de tus ojos revela tu salud»; a 4 ptas. De Rosario, «Gimnasia», por el Profesor Vicente Contardi, y muchas revistas y periódicos.

——

«Trofología»

del Dr. A. de Souza

Es una bella revelación del gran médico naturista portugués, en el que hace sentir el verdadero naturismo a las más altas regiones, y se declara convicto trofólogo, invitando a la formación de Colonias naturistas en Baleares o en Canarias. Prefaciado por el Profesor N. Capo y editado por la editorial «Pentalfa». Vale 50 céntimos. Regale uno a su amigo.

——

Nuestro corresponsal en la Cenia

El veterano naturista D. José Ferreres, entusiasta propagador de la ciencia de la alimentación natural del hombre, como mensajero de paz, se ha ofrecido desinteresadamente trabajar en pro de «Pentalfa», reconociendo en ella toda la utilidad práctica y científica que un hogar naturista moderno necesita, porque «Pentalfa» es la más barata y la más popular. Nosotros, agradecidos, damos aquí su dirección para aquellas personas de la comarca que deseen libros, revistas naturistas o detalles para ser alumno o socio de nuestra Escuela, pedirlo al citado propagandista e incansable luchador: José Ferreres - La Cenia - Casas (Tarragona)

——

AVISO:

Avisamos a todos nuestros lectores, suscriptores y paqueteros corresponsales, que con este número comienza la nueva anualidad de ésta revista, y rogamos se pongan todos al corriente de pago de suscripción o de cuentas, sino lo han hecho ya el pasado mes.

——

Adquiera Vd. un carnet de socio de la Escuela «Pentalfa» y disfrutará de sus ventajas: hay de 2 y de 5 pesetas al mes. El número del Teléfono de la Revista «Pentalfa» es: 79771.

Editograf H. Abadal

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.

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

Casas de Barcelona donde sirven comidas vegetarianas:

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. J. Bustamante. José Ciurana, 14
6. Dr. Dou, 12, 1.º- 2.ª (Guinardó.
7. Fontrodona, 3, 3.º- 1.ª
8. Sra. Teresa Algueró. Duque de la Victoria, 7, 3.º
9. Sra. J. Forteza Bruch, 58, 2.º- 1.ª
10. Sra. M. de Ramírez. Rosellón, 168, 5.º- 1.ª
11. Sra. Aurelia Ramos. Consejo de Ciento, 236, 4.º- 2.ª
12. Pensión Económica. Aragón, 67, principal, 3.ª
13. Sra. Vicenta Molina. Nápoles, 341.
14. Sra. Alsina. Provenza, 184, 2.º-2.ª
15. Sra. H. Comul. Vilamari, 33, 1.º-1.ª
16. Sra. Viuda J. Miguel. Londres, 162, 1.º- 3.ª

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

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**
siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del franal a sus labios la encontrará blanca y líquida en **EL PROVEEDOR**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

Salmerón, 222 y Lauria, 62-BARCELONA
Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS
Lacy, 61 - SABADELL
Marqués de Cubas, 3 MADRID

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

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

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

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

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 Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

Corazón, divulga...?

Si usted cree que la labor de «Pentalfa» es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelos a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!... Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozcan el Naturismo!

Envíe 2 ptas. en sellos y le enviaremos un paquete