Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

or 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

SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El E b o. — 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

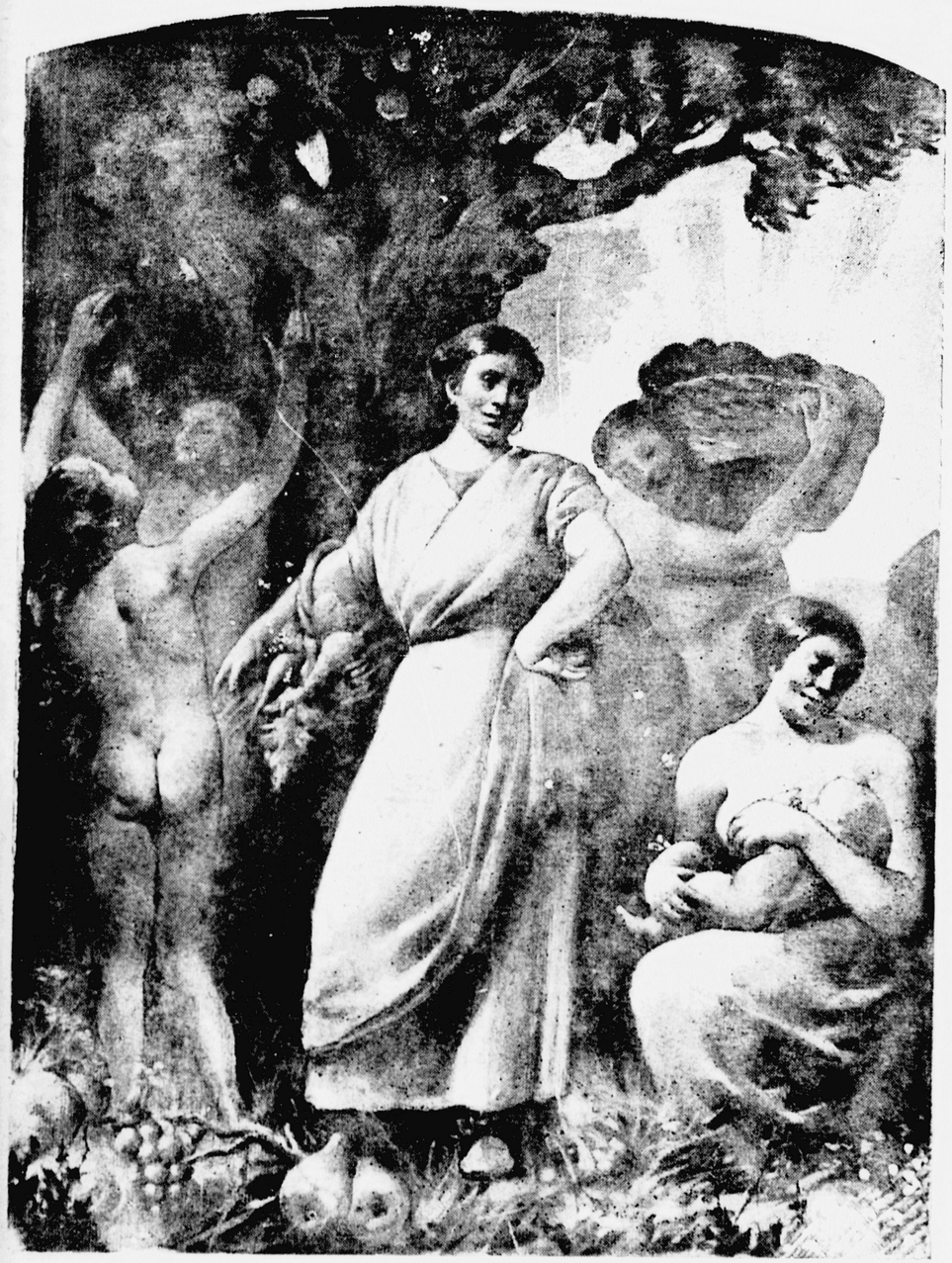
Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

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! . . . . . .

Año IV Núm. 4
28 febrero 1929

PENTALFA



Redacción: Boters, 4, 1.° (Plaza Sta. Ana) Barcelona **Precio: 25 cts.**



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

Cada pote vale 3'50

El legítimo
PAN DEXTRIN
PATENTADO
LO FABRICA Y LO VENDE ÚNICAMENTE
LA
Casa Santiveri, S. A.
Call, 22

cuya casa indicará a V. las sucursales que lo expenden

Pida Vd. el libro de 5 ptas. que le regalará la CASA SANTIVERI, S. A. - Call, 22, Barcelona

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales
LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades á que van destinadas

LAVINTERN N.° 1 — Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.

LAVINTERN N.° 2 — Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago.

LAVINTERN N.° 3 — Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones.

LAVINTERN N.° 4 — Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT
Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG
ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre. DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer, etc., etc.

DE VENTA : En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en Buenavista, 9

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española

Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Diríjase la correspondencia a la Editora. Guadalupe G. de Joseph. Sierpe, 78 - SEVILLA

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

PANADERÍA DE JUAN GRAS
Pan para vegetarianos y naturistas
Calle de la Paja, 6 ——— BARCELONA

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 **BARCELONA**

28 febrero 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 4

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

Director : Nicolás Capo **Redacción:** Boters, 4, 1° **Suscripción España: año 6 ptas**
Administradora : Sra. Ramona Perera **» América » 8 »**



El Sr. Miguel Capo, Naturista-trofólogo (hermano de nuestro Director), iniciado en 1920 por su libérrima voluntad debido a la propaganda reinante en aquella época, en Montevideo, en los círculos culturales, y en el seno de su familia. La presente fotografía es después de cuatro años de régimen trofológico en unión con su esposa D.ª Sofía Uzzo (italiana como él), y su niña Aurora, naturista antes de nacer, y que hoy cuenta con 8 años

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

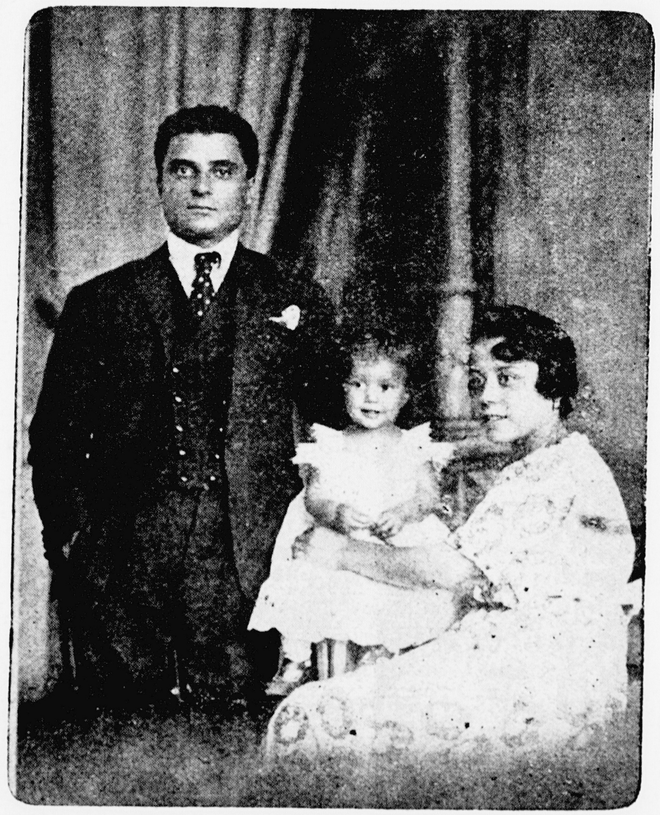
28 febrero 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 4

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

Director : Nicolás Capo Redacción: Boters, 4, 1.° Suscripción España: año 6 ptas
Administradora : Sra. Ramona Perera » América » 8 »



El Sr. Miguel Capo, Naturista-trofólogo (hermano de nuestro Director), iniciado en 1920 por su libérrima voluntad debido a la propaganda reinante en aquella época, en Montevideo, en los círculos culturales, y en el seno de su familia. La presente fotografía es después de cuatro años de régimen trofológico en unión con su esposa D.ª Sofía Uzzo (italiana como él), y su niña Aurora, naturista antes de nacer, y que hoy cuenta con 8 años

Los científicos Médicos y los empíricos Dietéticos

Gustosos publicamos el brillante trabajo que va a continuación, traducido de un magazine científico yanqui y enviado por nuestro amigo naturista, Germán Ortega, de Serma, Mex., a quien agradecemos infinito su amoroso interés por PENTALFA y sus lectores.

El Dr. George Walker, médico e investigador de Baltimore, presentó el 2 de noviembre de 1928 ante la "American Dietetic Association" los resultados iniciales del estudio de las costumbres alimenticias de 750 familias, comprendiendo desde las más pobres hasta las más ricas. Entre otras cosas, encontró que estas familias consumían menos de la mitad de lo que necesitaban de alimentos fibrosos o *celulosa*, (1) y probablemente sólo un 20 por 100 de lo necesario de alimentos crudos, que contienen la importantísima, aunque poco *comprendida vitamina C*. La ausencia de esta vitamina, la cual se destruye por el cocimiento a 60° en todos los vegetales, origina el escorbuto, y según el Dr. Walker muchos de los desórdenes que aparecen en las encías, en los dientes, en la parte superior del tubo digestivo y en los huesos pueden atribuirse a la deficiencia, tan generalizada, del mismo elemento dietético, la vitamina C. El Dr. Walker declara que las enfermedades, en todo el mundo, se originan *por una dieta impropia*, tanto entre los pobres como entre los ricos. El 11 de agosto del mismo año, menos de tres meses antes, el Dr. C. Robert Moulton censurando a los naturistas en una reunión de la "American Chemical Association" dijo: "Cuidado con los naturistas. (?) El hombre que os aconseja comer alimentos crudos debe ser un simple embaucador y el Dr. Moulton continua: "Por supuesto, es juicioso comer algunos alimentos *crudos* por la vitamina C, la cual se destruye

(1) La celulosa es la parte «indigestiva» o sea la parte dura de los vegetales, frutas o granos y que sirve a los estreñidos para ayudar en su peristaltismo intestinal y en la evacuación mecánica. N. de R.

por el calor. El doctor aparece algo inconsistente. Es juicioso comer alimentos crudos cada día, pero el hombre que os aconseja comerlos debe ser un simple embaucador... Esta inconsecuencia, sin embargo, es sólo aparente. El consejo de comer alimentos crudos debe provenir de un doctor, y si tal consejo lo da alguien que no haya pasado por las instituciones médicas... ¡cuidado! porque el hombre que os aconseja comer alimentos crudos puede ser un simple embaucador, y si seguís el consejo no os dirá los peligros a que os exponéis.

He aquí otra cosa buena también. El doctor dice: "Una de las más extrañas y tontas ocurrencias es la que enseña que no debe comerse al mismo tiempo alimentos que contienen almidón y carnes. El daño que resultará de esta combinación no tiene ningún fundamento. (2) Esto sí merece comentarse. Revela la ignorancia del doctor en lo que se refiere al proceso químico de la digestión. Demuestra que las instituciones médicas no saben nada acerca de la acción química de los flúidos digestivos. Hay pocas combinaciones más dañosas que los almidones y la carne y sin embargo es una de las más universales en las grandes naciones del globo. Observemos lo que pasa cuando tal mezcla llega al estómago. La carne magra tiene 25 por 100 de parte sólida y 75 por 100 de flúido. Una gran parte de este flúido resulta del desgaste de los tejidos en forma líquida, y lista para eliminarse en forma de orina. La parte sólida se compone principalmente de proteína. El pan, por otra parte, y aún el pan de trigo, contiene cerca de 75 por 100 de almidón. El alimento se digiere por la acción química de ciertas substancias orgánicas, llamadas enzimas, contenidas en las secreciones del tubo digestivo. Cada enzima obra sobre determinados elementos de las substancias alimenticias. La proteína, por ejemplo, se digiere en el estómago, por la acción de una enzima llamada pepsina, la cual sólo obra en un medio ácido; de aquí que

(2) En Inglaterra y Estados Unidos es muy rutinario en todas las familias el comer la carne siempre con pan, por eso los nuevos higienistas al ver la «carencias» enorme de energía digestiva que se sufre, han dado con esa mala combinación como causa. N. de R.

su poder es contingente por la presencia del ácido clorhídrico en el estómago. El almidón no se digiere en el estómago. Su digestión requiere la acción química de enzimas que resultan inactivas por la acidez de los jugos estomacales. ¿Cómo y dónde se digiere el almidón? La saliva contiene dos principales enzimas: la ptialina y la maltaza. Estas obran sobre el almidón, pero no sobre la proteina. La reacción entre estas enzimas y el almidón se verifica en un medio neutro o ligeramente alcalino, y es perturbada por los álcalis fuertes y por ácidos aun más débiles que el jugo gástrico. El alimento permanece en la boca por corto tiempo, y no más el 2 por 100 del almidón ha sido digerido por la saliva cuando llega al estómago, a pesar de la masticación e insalivación. A medida que el suficiente jugo gástrico ha sido segregado por el estómago, para hacer ácido su contenido, se suspende la digestión del almidón, hasta que pasa al duodeno, llamado con frecuencia el segundo estómago. El almidón simplemente yace en el estómago, mientras el jugo gástrico está obrando sobre la proteina, y durante este tiempo el almidón sufre, hasta cierto punto, un proceso de fermentación (descomposición) que produce ácidos y gases, que son venenosos y destructores. Aquellos que recomiendan el sistema mono-dietético (comer una sola clase de alimentos cada vez), serían considerados como locos por el Dr. Moulton. Si antes de la invención del teléfono alguien hubiera dicho que se podría hablar a grandes distancias por un simple alambre, hubiera sido tomado por loco. ¡A Colón se le llamó loco, porque dijo que podía llegar al Este navegando por el Oeste. A Galileo se le llamó loco, porque dijo que la Tierra se mueve. Cuando el cuerpo del Dr. Moulton se haya convertido en polvo inerte, la historia glorificará a los campeones naturistas, a esos a quienes él llama ahora ¡locos!

Continuará

(De "How to Live for Health and Strength" Wanchula, Florida, E. U.)

Escuchad!....

LO QUE DICE MOISES

Tomamos de la "Cosmografía de Moisés" (su Biblia), que comprende la verdadera sabiduría que ese iniciado tomó de la que se enseñaba en la antigua Ariavarta, o sea el país de los Arios, (India Antigua), lo siguiente:

En el capítulo I, versículo 29, leemos:

"Y le había igualmente declarado, El a los Dioses: he aquí que os he dado, sin excepción, de toda hierba, germinando de un germen innato, sobre la haz de la tierra, así como de toda substancia que lleve su fruto propio y poseyendo en sí su potencia semencial, para que os sirva de alimento".

Y el versículo 30 del mismo capítulo dice:

"Y a toda animalidad terrestre, a toda especie de volátil, de ser reptiliforme, que se mueva sobre la tierra y posea en sí el principio innato de un soplo animado de vida, le he dado también en totalidad verde hierba para su sustento. Y esto se hizo así."

ISAIAS

De las profecías de Isaías, cap. I, versículos 11 y 15, copiamos lo que sigue:

"¿De qué me sirve a mí, dice el Señor, la muchedumbre de vuestras víctimas? Ya me tienen fastidiado. Yo no gusto de los holocaustos de los carneros, ni de la gordura de los robustos bueyes, ni de la sangre de los becerros y corderos; y así cuando levantaréis las manos hacia mí; yo apartaré mi vista de vosotros; y cuando más oraciones me hiciereis, tanto menos os escucharé, porque vuestras manos están llenas de sangre."

SAN PABLO

San Pablo, en su epístola a los Romanos, XIV, 21, dice: "Hacéis bien en no comer carne."

Donde se dice en el Nuevo Testamento, que Jesús comió carne, se afirma una falsedad.

"En la cena de Pascua, que los judíos celebraban co-

miendo la carne de un cordero, Jesús sólo comió vegetales, pan y vino (1); tomando el pan y lo bendijo, lo partió y se lo dió a sus discípulos, diciendo: Tomad, comed, este es mi cuerpo."

JESUS

Jesús ni siquiera permitió que San Pedro, antes pescador, pescase y matase a los inocentes pescados, y le dijo:

"Seguidme y yo haré que vengáis a ser pescador de hombres." (Evangelio de San Marcos, I 17.)

No se pueden recorrer las páginas de la Biblia sin ver en ella que se predica el vegetarismo.

"Quien conoce su propio ser como una unidad con todos los seres vivientes, no matará a ningún animal, porque sabe que destruiría una parte de la revelación de su propio origen espiritual."

EL CRISTO

No *matarás*, dijo el Cristo, y el hombre sacrifica cientos de miles de animales por día, en el mundo entero, para nutrirse cuando la madre tierra puede darle el alimento necesario.

LA BIBLIA

En la "Vulgata Latina" (Biblia del Catolicismo romano), cap. I, versículo 29, se lee: "Y dijo Dios: "Ved que os he dado toda la hierba que produce simiente sobre la tierra, y todos los árboles, que tienen en sí mismos la simiente de sus frutos, para que os sirvan de alimento".

Como se ve, Dios dispuso que el hombre se alimentara de vegetales, y no nos explicamos que los sacerdotes de una religión que manda se respete la vida, puedan comer carne.

Annie Besant, presidente de la Sociedad Teosófica, dice: "Para desarrollar sus facultades superiores el hombre debe nutrirse exclusivamente de vegetales".

"La ley del sacrificio es imprescindible para la evolución, y esta ley que en el reino vegetal y en el animal es una ley impuesta por las propias leyes de la evolución, sólo en el reino humano es potestativo del hombre el hacer uso de ella. Es por esto que el hombre tiene en sus manos el poder de acelerar o demorar su evolución."

(1) El vino de aquel entonces no era como el de hoy, era sin fermentar, es decir, el simple jugo de uva, puesto de poco en lo clásicos cacharros de barro de Judea.

De "El Vegetarismo a la luz de la sabiduría arcaica".

Ciencia de la Alimentación : Trofología

Platos agradables y racionalmente compatibles, sencillos y nutritivos para una sola persona

HABAS CON ZANAHORIAS

Se eligen 400 gramos de habas tiernas, se pelan y se frien con cebollas en un poco de aceite y mantequilla, en seguida se echan las zanahorias en rodajas, cuando ya está el todo casi frito, agregarle salsa de tomate. Cuando está a punto, comerlas con pan y ensalada de lechugas tiernas.

ALCACHOFAS CON GUISANTES

Se pelan 400 gramos de guisantes (arvejas) tiernos y después de fritas tres alcacochas tiernas en una sarten o cazuela con aceite, ajos tiernos o puerros, se agregan y se espera a que estén dorados un poco para echarle una o dos tazas de agua caliente, y que el fuego vaya a fuego lento; después de 20 minutos servirlos. Se comen con pan, y ensalada.

ACELGAS CON PIÑONES

Se limpian un puñado grande de acelgas tiernas y se fríen en una cazuela con aceite y cebolla; cuando están ya cocidas se echan 100 gramos de piñones y un poco de salsa de tomate. Se puede comer con patatas hervidas o pan, con ensalada cruda. Masticar y ensalivar todo bien perfectamente.

COLIFLOR CON HUEVO

Se hierve en poca agua una coliflor; cuando está bien cocida se le agrega un sofrito de setas, cebolla y salsa de

tomates. Antes de servirse en el plato se le estrellan dos huevos enteros. Se come con pan tostado y ensalada cruda. Siempre tratar de comer al aire libre y en sitio poético, y con alegría; la tristeza corta la digestión.

REGIMEN SEMIOXIDANTE

Mañana, de siete a ocho:

Una coliflor servida con dos cebollas, zumo de tres limones, un poco de aceite crudo y cinco a seis aceitunas blancas, con una ensalada de lechugas (sin tomate ni pan).

Mediodía, de doce a una:

Ensalada de lechuga y zanahoria, rabanitos y tomates (sin limón), poco aceite y de seis a ocho olivas con pan dextrín negro, de cuatro a cinco trozos o galletas, tomarlo todo conjuntamente con una col hervida con dos cebollas.

Cena, de seis a siete:

Dos libras de manzanas con lukutate, o 100 gramos de piñones. Todo bien masticado y ensalivado.

Sección Terapéutica

Extracto de la conferencia dada en nuestro local por el profesor N. Capo, el día 10 de febrero, ante numeroso público, sobre:

TRATAMIENTO DE LA GRIPE

(Continuación de «Las causas de la gripe»)

Hizo un sintético resumen de la anterior: algunos investigadores opinan que la gripe fué apareciendo en la humanidad a medida que se manifestó el primer síntoma del enfriamiento del sol. Cosa que negó el conferenciante, porque dijo: si bien es cierto que también los animales domésticos enferman de gripe, no ocurre así con los salvajes y que viven en costumbres favorables a la vida. La enfermedad apareció, como las infecciones, con el morboseamiento de los tejidos y sangre, así que para nosotros la causa está en la propia célula del hombre, en su transgreción a las leyes biológicas naturales. Explica como el microbio o *bacillus influenzae*, de Pfeffer (que es el microorganismo específico de la gripe), aparece en la sangre des-

Gran Concurso Intelectual Hispano Americano de PENTALFA

9 valiosos premios a los favorecidos por el mérito, según la redacción y dirección de la revista.

La correspondencia ha de enviarse al Director y poner en el sobre: Para el concurso de PENTALFA. — Comienza el 15 de enero y termina el 30 de mayo de 1929.

PREMIOS:

1.° Las 12 obras completas de Ramacharaka, editadas por la casa Roch, de Barcelona, valor 72 pesetas.

Al que presente una familia carnívora de cinco miembros, regenerada y convencida por el Naturismo Trofológico, a iniciativa del firmante, presentando una foto con todos los miembros y algunos antecedentes, que se publicará en nuestra revista el que a nuestro juicio sea más verídico y de trascendencia.

2.° 19 obras completas de Poesías Parnasos de todos los países sudamericanos y de España, de diferentes autores y célebres poetas, editadas por la casa Maucci, que importan 66 pesetas, al que mande la mejor copla dedicada a PENTALFA, teniendo que entrar dicho nombre.

3.° Todas las obras del padre Neipp que publicamos en nuestro catálogo editadas por la casa Gili, que importan 61 pesetas. Al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) para la unión fraternal de todos los naturistas de España, para presentarlo en el próximo Congreso Naturista.

4.° Un ejemplar de lujo de la famosa obra de la Dr.° Ana Fischer, «La Mujer Médico del Hogar», cuya 3.° edición acaba de editar la casa Maucci, valor 50 pesetas, al que presente hasta el 30 de mayo más subscriptores de PENTALFA.

5.° Todas las obras del más grande novelista filósofo vegetariano del siglo pasado, Conde León Tolstoy, de la casa Maucci, valor, 40 pesetas. al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) sobre la vida del genial hidropráctico naturista, Vicente Prieznitz, que, como saben nuestros lectores, fué el iniciador del Naturimo Científico en nuestra era moderna.

6.° Un ejemplar de la obra del Prof. Antonio Valeta, de Montevideo, «El Naturismo en el Hogar», valor 40 pesetas, al que presente el mejor escrito sobre liberación de la Mujer de la esclavitud de la cocina (femenismo).

7.° Todas las interesantes obras del insigne filósofo naturista y crítico médico, Carlos Brandt, editadas por la casa Sintes, incluso «La Belleza de la Mujer», valor 4 pesetas, al que presente el mejor estudio sobre el origen de la propaganda Trofológica en Sud-América.

8.° Un ejemplar de «Medicina Natural» de Vander, valor 25 pesetas, al que presente el mejor dibujo para una portada de PENTALFA.

9.° Los tres años encuadernados de PENTALFA, valor 28 pesetas, al que presente la solución por escrito del por qué no es naturista la humanidad presente.

Total en premios: 406 pesetas

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

Es la obra más importante y más útil de cuantas se han publicado hasta el día. Resulta imprescindible para toda mujer, amante de la familia, que desee criar hijos sanos y robustos. Habla extensamente de los cuidados que requiere la salud y de los indispensables para que la mujer pueda conservar largo tiempo la juventud y la belleza. Contiene instrucciones provechosísimas para el período del embarazo y los momentos críticos del parto. Da saludables consejos a los que deseen ardientemente tener hijos para que puedan conseguirlos, y enseña delicadamente los medios de no llenarse de ellos hasta el punto de hacer imposible la vida.

Un tomo ricamente encuadernado, de 850 páginas con 448 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel : **45** pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española : **50** pesetas.

De venta: Boters, 4, 1.° **BARCELONA**

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 ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

PANES : Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

pués del estado de incubación de la enfermedad, por las *toxinas* y *autotoxinas*. Ataca a los bronquios, garganta, nariz, glándulas salivares, vista, oído, glándulas suparrenales, riñones, intestinos, estómago, espina dorsal, nervios, cerebro y sangre, y a muchos a la tiroides, por eso quedan algunos semi-idiotas, pero por tener la gripe no puede morirse, sino que siempre se muere por complicación a pulmones o al corazón, porque la gripe en sí no es ni más ni menos que una crisis, una eliminación natural de residuos en forma de fiebre, es la naturaleza interna celular que se defiende eliminando tóxicos. Hay 4 tipos: 1.º, es el febril sencillo; 2.º, el respiratorio grave; 3.º, el abdominal, y el 4.º, es el tipo cerebral o nervioso, el más peligroso de todos.

La medicina alopática trata la gripe con medicinas y drogas venenosas, como el *carbonato amónico*, la *quinina*, el piramidón, etc., pero el Naturismo, con medios naturales, dando además una convalescencia corta y sin recaídas, y feliz. La alopatía hace abortar (interiorizando el mal), desviando el esfuerzo que la naturaleza orgánica hace para deshacer, para eliminar las morbosidades de la sangre y tejidos. Nuestra terapéutica ayuda a la naturaleza en su inteligente trabajo de *óxido eliminación*, y así que tenemos en el primer caso, recomendamos: Dieta absoluta de zumo de naranjas (de 20 a 80) en todo el día, o bien agua con limón, o caldo de cebolla. Un baño caliente de tronco y extremidades, lo más caliente que se pueda resistir; duración, de doce a veinte minutos; después lavarse todo el cuerpo rápidamente con agua fresca y acostarse, *bien abrigado*, respirar continua y profundamente por la nariz solo, y las ventanas abiertas. Segundo caso: zumo de manzanas ácidas, con tomas alternadas de zumo de cebolla cruda con zumo de limón. Dos baños calientes como el caso anterior: uno tarde, otro mañana. Lo demás igual que anterior, pero debe estar más días en cama. Tercer caso: como habrá estreñimiento, es conveniente tome, para purgarse: caldo abundante de ciruelas, con algunas hojas de sen, cuando ya se ha evacuado bastante, tomar el zumo de varios limonos con agua y después caldo de cebolla cocida con aceite

apio o espinaca con zumo de limón; y el cuarto caso: enfermo en cama, poca luz ni ningún ruido; vaporación de hojas de eucaliptus en la habitación, la que no ha de estar fría, pero con renovación de oxígeno puro, paños bien calientes al vientre y calor a los pies, dándole a tomar abundante caldo de manzanas cocidas y a intervalos caldo de lechugas con zumo de limón.

* * *

La Etiología general de las enfermedades

"Unas dolencias se contraen al nacer; otras se hacen endémicas y atacan a innumerables personas; otras dolencias se derivan de la naturaleza constitutiva del régimen dietético, del modo y naturaleza del paraje y también de la estación del año. (31-1)."

"Existen dos modos de fiebres: algunas son las que atacan a *todos de golpe* (1), se les denomina epidémicas (642-1)."

"Así que el aire se infecta de miasmas (hoy podemos decir microbios), que son verdaderos enemigos de la naturaleza del hombre, entonces los hombres se ponen enfermos. (Litré, 99 VI.) Las otras fiebres las cogen los que cometen alguno que otro desorden en el régimen dietético, y el modo de proceder en el vivir. El falso régimen dietético estriba o bien en que al cuerpo se le hace tomar más alimento del que realmente puede sobrellevar, sea sólido o líquido, sin adjuntar algún ejercicio físico que haga la *cocción* en proporción al exceso de alimento o también de que se hace uso de platos *variados y desiguales que hácense la guerra mutuamente* dentro del cuerpo, de los cuales los unos se digieren y los otros no. (643-1.)" (2)

(De la "Esencia de la doctrina Hipocrática", traducida del griego por el doctor Paul Carton.)

(1) Nosotros suponemos que Hipócrates se refiere a la gripe o «influenzae» aunque en aquel tiempo no se le daba ese nombre.

(2) Aquí tenemos la causa etiológica de las enfermedades en el desorden dietético de la incompatibilidad de los alimentos vislumbrada ya por el gran Hipócrates. (N de R.)

Desenvolvimiento por la respiración conciente

La Clave que da acceso a los tesoros del Infinito, que abre la puerta del "Reino de los cielos", es nuestra *Respiración*. "¿Olvidasteis que el Reino de los Cielos está *en vosotros?*"

En nuestra época, decisiva entre todas, Mazdaznan trae al mundo su antiguo método de Respiración Rítmica y ofrece así, a todo indagador despierto, la oportunidad de salvarse y de redimirse. Mazdaznan la ofrece a todos los que están en busca de los medios que pueden sacarles fuera de las charcas del materialismo y de las arenas movedizas del caos general reinante.

La Respiración *consciente* produce milagros en el individuo humano. Por tan avanzado que sea el estado de desintegración de la sangre, de los nervios o de las glándulas, es posible a cada uno de renovarse, de rejuvenecer y redimirse por el efecto mágico de una respiración *profunda y rítmica*, practicada cada día (1).

Esta respiración profunda y rítmica mejora seguidamente la circulación de la sangre; revivifica a los nervios; restablece el funcionamiento normal de las glándulas, y por fin, y con todo, esta respiración profunda y rítmica da al cuerpo mental la facultad de dominio de todo el organismo.

Nada de extrañable pues, cuando los antiguos proclamaban que el primero de los deberes del hombre era: "¡Conocerse a sí mismo!", porque no hay más que un solo como único medio y camino que permita de conocerse a sí mismo, y que es: la respiración rítmica.

No es la manera habitual, mecánica y superficial de respirar, la cual no hace más que sostener la vida de nuestro organismo físico, pero sí es la respiración profunda y consciente, según un ritmo de siete segundos de aspiración y siete segundos de expiración.

He aquí por qué Mazdaznan viene *otra vez* aportando al mundo occidental su infalible sistema educativo, un modo de educación que no es contrario a la Naturaleza, pero sí absolutamente conforme y en armonía con ella. No es un método que consiste en llenar, en hinchar, en embuchar a los individuos unos conocimientos teóricos, como lo hacen los métodos actuales, pero es un sistema práctico que permite *despertar* y desarrollar las facultades del cuerpo mental y del corazón que nos revelan un tesoro ilimitado de conocimientos aun latentes en el hombre.

Estos conocimientos, una vez asomados a la luz, enriquecen de un modo infinito nuestra vida. Ellos nos aseguran la felicidad y nos dan la dicha de vivir conscientemente.

De la revista «Mazdaznan»

(1) Véase y estúdiese «Ciencia Indu Yogui de la respiración» de Ramacharaca y «La Clave de la Salud o Mazdaznan» por el Dr. O. Z. A. Hanish, que mucho recomendamos a nuestros lectores avanzados en desarrollo de estudio natural (N de R.)

Pida V. dios libros que necesite a nuestra revista.
Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo.

Usando Colores en vez de drogas para curar algunas enfermedades

Damos a la curiosidad de nuestros lectores este interesante artículo de orden científico y terapéutico, tomado de la revista mexicana "Cruz Blanca Neutral", quien a su vez lo tradujo de "Los Angeles Examiner"; por él se convencerá el lector no fanático de las grandezas y misterios que aun el hombre debe desentrañar del seno de la madre Natura.

El uso de la música para curar algunos males no es el más reciente desarrollo de la ciencia médica. El uso de los colores para aliviar distintas enfermedades, ha revolucionado últimamente, tanto en Europa como en los Estados Unidos, a las eminencias médicas que trabajan arduamente por encontrar nuevos medios para aliviar a la humanidad doliente.

En Londres el notable doctor J. Dodson Hessey ha venido verificando experimentos que parecen demostrar que ciertos colores tienen facultades curativas. El *verde*, el *azul* y el *anaranjado* parecen ser los que tienen mayores propiedades para curar enfermedades.

El *verde*, por ejemplo, ha demostrado ser de gran utilidad para los desórdenes del *sistema nervioso*, en vista de sus grandes cualidades *sedativas*, mientras que, el *anaranjado*, produce el efecto contrario, porque estimula, tonifica, y por consiguiente, tiene grandes propiedades vitalizadoras; de aquí que el doctor Hessey afirma que el color ideal para curar casos de *depresión* y de *melancolía* sea este último. El *azul* también *tonifica*, el efecto de este color no es solamente psicológico, sino que contrae los capilares y produce enfriamiento en la sangre.

Los pacientes que son sometidos a esta clase de tratamientos, deben ser expuestos a las luces del color que se haya escogido como el más apropiado para su curación y el que se les aplica a intervalos durante el día. Las luces utilizadas son producidas por reflectores de miles de bujías. Al paciente debe vestírsele únicamente con una tela delgada para que la luz pueda penetrar fácilmente a su cuerpo.

Explicando sus teorías relacionadas con el tratamiento de las enfermedades por medio de los colores, el doctor Hessey dijo en una conferencia que dió en Londres ante un grupo de eminentes médicos:

"Opino que los colores tienen el poder de afectar al hombre en todos sus aspectos y hacen en él los efectos que produce la luz en las flores y en las puestas de sol. Operan fisiológicamente al tomar contacto con el hombre y penetrando a su cuerpo.

"El tratamiento de las enfermedades por medio del color, estuvo en boga hace algún tiempo y muy especialmente para curar y evitar las cicatrices que ocasionó la viruela negra, pues es sabido que sus efectos hacen que sequen rápidamente las viruelas, reduciendo con esto el tamaño de las cicatrices; para esto se utilizaba el color rojo. Ultimamente otras formas de luz se han utilizado, como por ejemplo: los rayos

ovileta, luz de Finsen, rayos X, etc., todos ellos aliados y parientes muy cercanos del color. Es sabido también que durante la Guerra europea los colores fueron empleados para curar a los soldados que sufrían conmociones ocasionadas por las granadas al explotar, especialmente con el *verde*.

"Por lo que se refiere a los métodos que deben emplearse para aplicar los colores, debo dar a conocer únicamente los que me ha indicado mi propia experiencia, pues no he sabido que hasta hoy algún otro hombre se haya dedicado a experimentar con ellos y a aplicarlos a los enfermos para conseguir su curación.

COMO SE APLICAN EN LA PRACTICA

"Para ello, debe de procurarse rodear al paciente con el color que se juzgue necesario, utilizando para ello tapices en las paredes, papeles que cubran los cristales de las ventanas, cortinas, almohadas, etc., todo esto, naturalmente, del color necesario en cada caso.

"Después deben aplicarse los colores directamente y la que no deberá permitir el paso de la luz sino por un cristal del color requerido. Este cristal se coloca entre unas ranuras que tiene la lámpara, lo que hace muy fácil su cambio por otros cristales de distintos colores. Para aumentar el valor de la luz, he arreglado una pequeña galería, en la que acostumbre atender a mis enfermos; allí se debe colgar una cortina del mismo color que la del cristal empleado, con lo que se obtiene la reflección.

"Se sitúa al enfermo en una silla muy confortable, la que deberá colocarse abajo del reflector. Se cuelga la cortina a una distancia del enfermo, de más o menos 12 pulgadas. El cuarto debe permanecer completamente cerrado, no permitiéndose el paso de otra luz que la del reflector.

"El operador deberá tomar al paciente por el pulso, soltándolo de vez en cuando para tocarle la frente, ligeramente con la palma de la mano. Cuando se trate de enfermedades localizadas, la mano deberá apoyarse sobre la parte afectada del cuerpo del paciente. Se le obliga a sentarse lo más cómodamente posible, soltando el cuerpo. Después se le hace mirar a la luz unos minutos *hasta que penetra la idea de ella en su cerebro*. En seguida, deberá cerrar los ojos y visualizar el color. Esto se puede conseguir fácilmente pasándose por los ojos, ligeramente, el brillo de la luz. Después de un momento se conseguirá fácilmente la visualización, y a medida que transcurran las sesiones el efecto se obtendrá más rápidamente.

"Hay una gran variedad en el poder de visualización de cada persona; para algunos es muy fácil y para otros dificilísimo. Es importante que el operador procure también visualizar o preferiblemente fijar su atención mental para hacer que el tratamiento sea más efectivo.

"Los colores que más útiles he encontrado son el azul, el verde y el

anaranjado—son los colores que más vemos en la naturaleza—, pues son los del cielo, el sol y la vegetación. También he usado otros, como el rojo, el amarillo y el violeta.

"El azul produce un efecto tonificante sobre las células que constituyen los órganos y tejidos del cuerpo, y se le usa para reducir inflamaciones y para aumentar la presión de la sangre. El anaranjado es solamente un vitalizador y debe usársele con cuidado, pues un exceso en su uso produce irritación.

"El rojo es estimulante y debe usárseles con precaución, en virtud de sus efectos irritantes.

"El amarillo es únicamente un estimulante mental y por esta razón produce un efecto tonificante y vitalizador."

Sobre el cultivo de los frutos en las Colonias Naturistas

Varios compañeros en ideales nos preguntaron si el éxito de nuestro método de cultivo sin abonos es seguro en todos los climas y terrenos.

Desde aquí serán contestados dichos amigos, así como el grupo "Vivada Vegeterano", de Bruxelas.

Como el cuerpo humano acostumbrado a los estimulantes y tóxicos que de golpe, sin transición, pasa a un naturismo integral y se siente debilitado a tal punto de no poder proseguir sin grave peligro nuestro régimen alimenticio regenerador, por bueno que esté (1), las tierras que más han sido acostumbradas a abonos, y sobre todo, a los químicos, son las más difíciles y lentas a regenerar; no importa en el clima que estén o sus propiedades físico-químicas y fisiológicas.

Esto es debido a la desaparición por aniquilamiento de sus transformadores subterráneos, por la acción de los productos químicos venenosos. Los cultivadores que emplean, desde años, como base de sus abonos a los minerales y como complemento a los orgánicos, se extrañan de volver a encontrar los abonos orgánicos al año siguiente de haberlos puesto en el mismo estado, sin haber sufrido la menor transformación, pues estos abonos no han sido asimilados por la tierra labrantía, precisamente por carecer ésta de sus indispensables transformadores o micro-organismos. Una tierra en dicha condición nos llevaría al fracaso seguro, pues ha perdido por completo su fertilidad y necesita años de descanso para recuperarla; en cambio, la tierra virgen es la mejor para nuestro método, siempre que reúna las condiciones físicas necesarias.

En esta materia, como en las demás, en donde en apariencia o momentáneamente triunfó la química, se vislumbra ya el más desolador

(1) Cuanto más han sido intoxicados, tierras o individuos, tanto más difícil es regenerarlos; sin embargo, ambos son regenerables.

y triste desengaño que la sociedad civilizada haya conocido. La historia se repite: las vacunas, las inyecciones, los injertos humanos de toda clase, han fracasado, y los abonos químicos seguirán la misma trayectoria.

Hemos dicho que pretendíamos avanzar un grado más en el sendero de nuestro ideal naturista, que queríamos mantener nuestra banedra de pureza por encima de todas las inmundicias sociales; claro está, pues, que no empleamos animales domésticos para ls labores, ni hay entre nosotros asalariados, ni criamos inocentes animalillos para que los coman y con ello perpetúen las miserias humanas los modernos antropófagos; tampoco somos partidarios de manufacturar o vender nuestros productos (sólo admitimos el intercambio con nuestros afines de las ciudades). Entendemos que toda esta enumeración inherente a la vida civilizada actual deberá desaparecer radicalmente, en una sociedad racional naturista futura, y por lo tanto, hacemos ya efectiva dicha vida de superiorización individual: tratando de bastarnos a nosotros mismos, obedeciendo gustosos las leyes naturales que nos dan, sin regateo, exuberante salud en su triple aspecto (físico, moral y espiritual), que a su vez engendra la mayor riqueza y felicidad humana.

AUGUSTO NOUVELLON

Noticias y Comentarios

REUNION IMPORTANTE

Es la que se efectuará en nuestro local la noche del 23 de marzo, a las nueve en punto, para tratar asuntos de la marcha de PENTALFA y su nueva organización para la propaganda más intensa. Se invita a los que deseen ayudar.

CONCURSO INTELECTUAL

Muchos trabajos hemos recibido hasta la fecha, pero casi ninguno vale la pena de publicarse, debido a que no se entienden bien; por eso estimamos los manden a máquina o escritos a mano, pero claros.

De suscripciones el máximo que hemos recibido son 5. Adelante, pues, y a ver si se trabaja en ese sentido.

«INICIALES»

Hemos recibido el número 1 de esta magnífica revista, continuadora de la obra de perfección individual de "Etica". De lectura agradable y atractiva como profunda, la recomendamos a nuestros lectores. Y a sus editores les deseamos sean realidad sus esperanzas de próspera e infinita vida. ¡Adelante, titanes!

anaranjado—son los colores que más vemos en la naturaleza—, pues son los del cielo, el sol y la vegetación. También he usado otros, como el rojo, el amarillo y el violeta.

"El azul produce un efecto tonificante sobre las células que constituyen los órganos y tejidos del cuerpo, y se le usa para reducir inflamaciones y para aumentar la presión de la sangre. El anaranjado es solamente un vitalizador y debe usársele con cuidado, pues un exceso en su uso produce irritación.

"El rojo es estimulante y debe usárseles con precaución, en virtud de sus efectos irritantes.

"El amarillo es únicamente un estimulante mental y por esta razón produce un efecto tonificante y vitalizador."

Sobre el cultivo de los frutos en las Colonias Naturistas

Varios compañeros en ideales nos preguntaron si el éxito de nuestro método de cultivo sin abonos es seguro en todos los climas y terrenos.

Desde aquí serán contestados dichos amigos, así como el grupo "Vivada Vegeterano", de Bruxelas.

Como el cuerpo humano acostumbrado a los estimulantes y tóxicos que de golpe, sin transición, pasa a un naturismo integral y se siente debilitado a tal punto de no poder proseguir sin grave peligro nuestro régimen alimenticio regenerador, por bueno que esté (1), las tierras que más han sido acostumbradas a abonos, y sobre todo, a los químicos, son las más difíciles y lentas a regenerar; no importa en el clima que estén o sus propiedades físico-químicas y fisiológicas.

Esto es debido a la desaparición por aniquilamiento de sus transformadores subterráneos, por la acción de los productos químicos venenosos. Los cultivadores que emplean, desde años, como base de sus abonos a los minerales y como complemento a los orgánicos, se extrañan de volver a encontrar los abonos orgánicos al año siguiente de haberlos puesto en el mismo estado, sin haber sufrido la menor transformación, pues estos abonos no han sido asimilados por la tierra labrantía, precisamente por carecer ésta de sus indispensables transformadores o micro-organismos. Una tierra en dicha condición nos llevaría al fracaso seguro, pues ha perdido por completo su fertilidad y necesita años de descanso para recuperarla; en cambio, la tierra virgen es la mejor para nuestro método, siempre que reúna las condiciones físicas necesarias.

En esta materia, como en las demás, en donde en apariencia o momentáneamente triunfó la química, se vislumbra ya el más desolador

(1) Cuanto más han sido intoxicados, tierras o individuos, tanto más difícil es regenerarlos: sin embargo, ambos son regenerables.

y triste desengaño que la sociedad civilizada haya conocido. La historia se repite: las vacunas, las inyecciones, los injertos humanos de toda clase, han fracasado, y los abonos químicos seguirán la misma trayectoria.

Hemos dicho que pretendíamos avanzar un grado más en el sendero de nuestro ideal naturista, que queríamos mantener nuestra banedra de pureza por encima de todas las inmundicias sociales; claro está, pues, que no empleamos animales domésticos para ls labores, ni hay entre nosotros asalariados, ni criamos inocentes animalillos para que los coman y con ello perpetúen las miserias humanas los modernos antropófagos; tampoco somos partidarios de manufacturar o vender nuestros productos (sólo admitimos el intercambio con nuestros afines de las ciudades). Entendemos que toda esta enumeración inherente a la vida civilizada actual deberá desaparecer radicalmente, en una sociedad racional naturista futura, y por lo tanto, hacemos ya efectiva dicha vida de superiorización individual: tratando de bastarnos a nosotros mismos, obedeciendo gustosos las leyes naturales que nos dan, sin regateo, exuberante salud en su triple aspecto (físico, moral y espiritual), que a su vez engendra la mayor riqueza y felicidad humana.

AUGUSTO NOUVELLON

Noticias y Comentarios

REUNION IMPORTANTE

Es la que se efectuará en nuestro local la noche del 23 de marzo, a las nueve en punto, para tratar asuntos de la marcha de PENTALFA y su nueva organización para la propaganda más intensa. Se invita a los que deseen ayudar.

CONCURSO INTELECTUAL

Muchos trabajos hemos recibido hasta la fecha, pero casi ninguno vale la pena de publicarse, debido a que no se entienden bien; por eso estimamos los manden a máquina o escritos a mano, pero claros.

De suscripciones el máximo que hemos recibido son 5. Adelante, pues, y a ver si se trabaja en ese sentido.

«INICIALES»

Hemos recibido el número 1 de esta magnífica revista, continuadora de la obra de perfección individual de "Etica". De lectura agradable y atractiva como profunda, la recomendamos a nuestros lectores. Y a sus editores les deseamos sean realidad sus esperanzas de próspera e infinita vida. ¡Adelante, titanes!

Pida usted una hoja para ser socio, en nuestra administración.

NECESITAMOS UNA MAQUINA DE ESCRIBIR

Avisamos a los amigos de PENTALFA que deseen ayudar a nuestra propaganda científica y cultural, hagan lo posible de proporcionarnos una máquina de escribir, nueva o usada, a buen precio y con facilidades, o bien prestada, porque nos es de urgencia, debido a que formaremos una junta de Redacción cuyos trabajos nos facilitará mejor dicho mueble.

NUESTRAS FIESTAS

Siguen efectuándose animadas y concurridas, como siempre, destacándose en ellas siempre el elemento femenino. La próxima será el día 24 de marzo, y la segunda el 21 de abril, y la otra el 12 de mayo, posiblemente esta última en la Pineda de Sardañola, en unión con la Sociedad Vegetariana N. de Cataluña.

Quedan invitadas las familias.

FAMILIAS VEGETARIANAS

Buscan joven o mujer de fuera de Barcelona que se adapte a la alimentación vegetariana y quieran servir haciendo faenas de casa y limpieza. Se dará cuarto, comida, domingos tarde libres y buen sueldo. Escribir a esta administración.

En breve publicaremos interesantes trabajos científicos en nuestra revista.

SUSCRIPTORES QUE NO TRABAJAN

Cada suscriptor de PENTALFA debería, para llamarse buen trabajador del Ideal Naturista, por lo menos hacer un nuevo suscriptor. Y sino, ¿por qué quejarse de la falta de unión entre los naturistas, si no comenzamos, cada uno por su parte, a trabajar de verdad por la propaganda? No basta con practicarlo y beneficiarse egoísticamente del Naturismo; el verdadero Naturista es cooperador, estudioso, propagandista y altruista. ¿Qué corazón humano puede vivir feliz si los que le rodean son ignorantes y enfermos? ¿Cómo vamos a permitir que el espíritu del hombre no progrese llevando cada día más luz en el cerebro? Toleraremos que padres torpes engendren más hijos enfermizos degenerando a la raza? ¡Creemos que no! ¡Alerta, entonces! Pero ¿cuál es el remedio? ¡Trabajar! ¿Cómo? Cada lector ya sabe cómo tiene que valerse para hacer propaganda Naturista; ahí están los libros, los folletos y las revistas. Trabaja siempre que tu *conciencia* será más feliz *enseñando* el camino recto de la regeneración humana por el Naturismo Trofológico!

Lea usted la interesante obrita del malogrado Ramón C. Rey: *Eugenesia.*

En breve aparecerá: "Cocina Científica Racional", de R. Perera.

0730—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : 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

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


FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA


Panadería de JOSE VILA
Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envíen sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envíen sellos de 15 céntimos y no de 25.

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

UNA peseta en esta Administración

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

7.º Congreso Internacional Vegetariano

10 de junio de 1929 en Steinschönau (Bohemia)

Promovido por las Asociaciones de Medicina, Higiene y Reformas Sanitarias de la República Checo-Slovaca, en colaboración con la Unión Internacional vegetariana

Correspondencia al Secretario honorario del Congreso : Red. Hans Feix, Warnsdorf VI 1920

Checo-Slovaquia

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807. Santiago de Chile

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 — TARRASA

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉR CA, S. L.

Valencia, 236 — BARCELONA