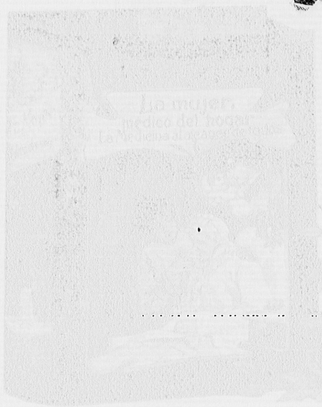


La mujer, médico del hogar

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: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

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

Precio: 0'25 ptas. ejemplar

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: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

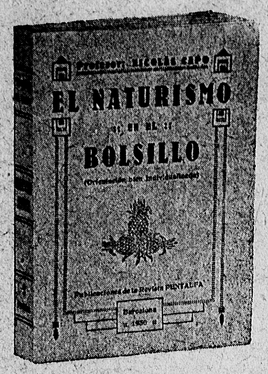
Como se desarrolla la vida de la humanidad y como debiera ser



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

Precio: 0'25 ptas. ejemplar



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

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

Los Naturistas, Vegetarianos, y Trofólogos de fuera de Barcelona deben aprovechar en pedir el verdadero

PAN DEXTRIN

elaborado con honrado interés por el consciente y antiguo Trofólogo

Juan Llopis

Pan tostado especial para Vegetarianos DEXTRIN blanco y negro.

Kilo 1'25 ptas.

Servicio a domicilio

ENVIOS A PROVINCIAS Y EXPORTACIÓN A BALEARES, CANARIAS Y PORTUGAL

GASTOS DE EMBALAJE Y PORTE A CARGO DEL CLIENTE

Chile, 41, tienda (Barrio Artigas)

BADALONA (Barcelona)

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.

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 :-:

BARCELONA
15 Febrero 1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 3

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

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

El naturismo al día

Pascua de Resurrección

Es época de abstencionismo, es época de devoción... Todo parece una tregua, como quien sufre primero para después gozar. Las carnes están prohibidas comerlas, como toda substancia con sangre... Es la divinificación del cordero, el respeto al hijo de Dios en la tierra que medita sacrificado, y está de cuerpo presente en la mesa del crimen por la maldad de los hombres, por el corazón traidor del judas humano. No inmolar al divino cuerpo es el precepto, haciendo recordar cuando dijo: «¡no os acerqueis a mí con las manos manchadas de sangre!».

Por eso el cordero, como lo fué Jesús en el sentido figurado, es el símbolo de la humildad y de la inocencia. Y después de haber abusado de esa candidez se pide clemencia y respeto para el que dió su vida por salvar a los hombres del pecado, recordando al menos por unos días «que no se debe matar», no se debe asesinar, no se debe verter sangre de Cristo y entonces vienen los ayunos de cuaresma, y todas las famílias andan alarmadas porque no pueden «tragar» como otros días. Los sacerdotes en sus púlpitos lanzan sermones donde prohiben las *carnes*, los periódicos hablan, los escaparates están repletos de libros de cocina de cuaresma y fórmulas culinarias sin sangre, pero nosotros los Vegetarianos, en cuanto a eso, vamos mucho más allá, somos más fieles cumplidores de la abstención,

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 :-:

BARCELONA
15 Febrero 1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 3

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

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

El naturismo al día

Pascua de Resurrección

Es época de abstencionismo, es época de devoción... Todo parece una tregua, como quien sufre primero para después gozar. Las carnes están prohibidas comerlas, como toda substancia con sangre... Es la divinificación del cordero, el respeto al hijo de Dios en la tierra que medita sacrificado, y está de cuerpo presente en la mesa del crimen por la maldad de los hombres, por el corazón traidor del judas humano. No inmolar al divino cuerpo es el precepto, haciendo recordar cuando dijo: «¡no os acerqueis a mí con las manos manchadas de sangre!».

Por eso el cordero, como lo fué Jesús en el sentido figurado, es el símbolo de la humildad y de la inocencia. Y después de haber abusado de esa candidez se pide clemencia y respeto para el que dió su vida por salvar a los hombres del pecado, recordando al menos por unos días «que no se debe matar», no se debe asesinar, no se debe verter sangre de Cristo y entonces vienen los ayunos de cuaresma, y todas las famílias andan alarmadas porque no pueden «tragar» como otros días. Los sacerdotes en sus púlpitos lanzan sermones donde prohiben las *carnes,* los periódicos hablan, los escaparates están repletos de libros de cocina de cuaresma y fórmulas culinarias sin sangre, pero nosotros los Vegetarianos, en cuanto a eso, vamos mucho más allá, somos más fieles cumplidores de la abstención,

tanto sea con el alcohol, como con toda clase de carnes, pues ayunamos todo el año, respetamos *in eternum* la sangre de Cristo derramada en holocausto de la humanidad, cumplimos el precepto *¡no matar!* en toda la extensión universal de la palabra, porqué respetamos a todo ser viviente, hombres, corderos, vacas, cabritos, conejos, aves, peces, langostas... y hasta los caracoles dejamos en paz... y ni le hechamos blasfemias; vamos más allá porqué no pagamos tributo por querer comer una pechuga ni una cabeza de pescado porqué no sentimos el *deseo* de comer carne como las fieras, al estar convencidos que esos cadáveres son para los animales carnívoros, ni cometemos el gran error de querer sobornar al sacerdote con la Bula, el dinero que se paga para estar libre de todo pecado, no: porqué somos en verdad vegetarianos con el convencimiento en el corazón de que el hombre puede vivir todos los años perfectamente bien nutrido y fuerte del reino vegetal, cuyas plantas y cuyos frutos, Dios, en el principio según dice la Biblia, dió al hombre para que se alimentara, él y sus hijos, respetando así el derecho a la vida a todo ser viviente. No matar, sí, no matar, pero no matar nunca, porqué la Vida suprema que el gran arquitecto creó en el universo es UNA y tanto vale en abril como en octubre, así es que no matemos nunca.

Pascua! Días de luto, días de tristeza, no! Pascua es alegría! es optimismo! porqué en Pascua de Resurrección, quien resucita es el Amor en nosotros, resucitan las plantas, las flores, los nidos... y en la juventud resucitan las ideas de grandeza en natura.

La ciencia nos ha hecho adelantar despertándonos al descubrirnos que el hombre es un animal frugívoro.

Resucitemos todos, pues, en la ciencia para amar más intensamente la Vida!

N. CAPO.

JÓVENES VEGETARIANAS



La señorita Aurelia Sirvent Calabuig, vegetariana de Alcoy, iniciada ya hace más de tres años por las excursiones que continuamente hacen los naturistas de aquella ciudad.

Envía un saludo a todos los lectores de PENTALFA, exhortándoles sigan el recto camino!

REGLA AUREA

I. Levántate temprano: las frescas y puras brisas de la mañana fortifican el cerebro, rejuvenecen los músculos e impregnan de alegría nuestro corazón.

II. Sé sobrio: sobrio en el comer y en el vestir, sobrio en promesas y en hablar: evitarás el desgaste de tu cuerpo y de tu inteligencia y tendrás la clave del bienestar y de la sabiduría.

III. Goza ampliamente de la naturaleza: en sus escondidos pliegues encontrarás todos los matices de la vida.

IV. Elige cuidadosamente tus alimentos materiales y espirituales: ellos, en conjunto, forman la eficiencia de tu personalidad.

V. Usa con discreción el sol y el agua: representan las polaridades positiva y negativa, el principio y el fin: el génesis y la realización del fenómeno vital.

VI. Toma tu dosis diaria de ejercicio al aire libre: la necesitas para oxigenarte, y, en unión de tus energías nerviosas, realizar todos los procesos fisiológicos, así como reforzar tus defensas contra los enemigos de la salud.

VII. Si tienes un cerro cerca de tu casa, disciplínate con él: se alargarán tus días y tendrás una anciandad feliz.

VIII. Toma tu racción de sueño de acuerdo con tus actividades: es en el justo equilibrio entre lo voluntario y lo vegetativo donde está el péndulo regulador de la vida.

IX. Si quieres llegar al máximo de prosperidad física, estúdiate a tí mismo: la salud de cada hombre es una incógnita que debe despejarse por la experiencia propia.

X. Pero, por sobre todo, sé humilde: Si no eres humilde como un niño, no entrarás en el reino de la Salud.

D. SALAS M.

(De su libro *Ensayo de higiene sintética*, en preparación)

La Sífilis no es una enfermedad específica

Capítulo 5 del libro «La cura natural de la sífilis», del Dr. Herbert M. Shelton (E. U. of A.)

«Conoced la sífilis y todas sus manifestaciones y relaciones», dice Sir Wm. Osler, M. D., «y todas las demás cosas clínicas se os darán por añadidura!» Esto significa que la sífilis puede ser nada y puede ser todo. Eso es equivalente a la afirmación del finado Albert Abrams, que «una patología reconocida es una patología sifilizada». Sin embargo, la profesión enseña que la sífilis es una enfermedad específica, que tiene una causa específica y unitaria y que requiere

un tratamiento específico. Una enfermedad que es tan proteiforme en sus manifestaciones y revelaciones parece increíble.

Seguramente no tienen nada de específico sus manifestaciones secundarias. El Dr. Richard C. Gabot, del Hospital General de Massachusetts, dice:

«La variedad de erupciones que pueden verse es simplemente infinita. La sífilis puede imitar cualquiera enfermedad de la piel y no vale la pena ni aun siquiera tratar de reconocerla».

¿La sífilis realmente imita cualquiera enfermedad de la piel, o los médicos tienen la costumbre de rotular como sífilis cualquiera enfermedad de la piel? Si no vale la pena tratar de reconocerla (por sus manifestaciones cutáneas) y la reacción de Wasdermann es enteramente incierta, como lo he demostrado en otra parte, entonces parecería imposible determinar realmente cuando tiene uno la supuesta enfermedad y cuando no la tiene. A despecho de su supuesta especifidad, no hay un criterio seguro por el que pueda distinguirse de otras enfermedades. El Dr. Gabot no es el único en externar esta opinión. En un escrito sobre «La Piel y la Sífilis», leído ante la Academia de Medicina de Nueva York, el 15 de enero de 1926, el doctor Howard Fox, de la ciudad de Nueva York, declaró:

«La sífilis es de gran importancia porque es bien sabido el poder que tiene de imitar a las demás enfermedades y por el hecho de que puede afectar cualquiera de los tejidos del cuerpo. Que el médico que hace exámenes sanitarios periódicos deba reconocer todas las manifestaciones que esta enfermedad puede producir, es pedir una cosa imposible. Ningún individuo solo posee tan vasto cúmulo de conocimientos clínicos».

La sífilis parece ser el sinsonte patológico. (El sinsonte o zenzontle es un pájaro notable porque imita el canto de los demás pájaros).

Un irlandés se tragó una vez una chinche. Inmediatamente fué a su casa y se tomó una dosis de «verde de París». A la mañana siguiente, al contar a sus amigos el percance, concluyó diciendo: «¡Carambal Ese... pequeño insecto por poco me mata».

Toda la actitud de la profesión médica respeto de la sífilis terciaria es precisamente como la del irlandés respecto de la chinche. Ellos dan al pobre paciente los más virulentos venenos que encuentran, y cuando estos han producido los desórdenes que hemos descrito, dicen que son debidos a la enfermedad y no a las drogas. Literalmente, en este caso, los trastornos, dicen, se deben a los insectos (microbios) y no a los venenos.

La sífilis terciaria es una creación médica. La parálisis, la ataxia locomotriz, la demencia, la ceguera, la destrucción de los órganos del cuerpo, las gomas (tumores) y toda la larga lista de estados

morbosos mentales causados por los terroríficos cuentos que la profesión médica forja acerca de los estragos de la enfermedas, aun hasta la tercera y cuarta generación.

Estas drogas fatales, sueros y vacunas y muchas otras más, están trabajando por la profesión, no solamente en una enfermedad llamada sífilis, sino en muchas otras condiciones de mala salud. Los sanatorios y asilos están llenos de las víctimas de tales drogas y tales temores. La profesión construye toda esta innecesaria patología y luego dice que es debida a la sífilis. Y sí es debido a la sífilis —la única sífilis que siempre ha existido—esto es, la sífilis que la profesión origina con su tratamiento y su psicología.

La *sifilización* que está destruyendo a la raza consiste en un estado de degeneración física ocasionado por la sensualidad en el cual se injecta un estado mental que es peor que la degeneración física, y los destructivos efectos de las más poderosas drogas conocidas de la anticuada escuela de medicina. De estas dos últimas causas, la profesión médica deberá cargar toda la culpa. De la primera, compartirán el reproche los teólogos, políticos y pedágogos.

(Concluirá)

DIGNIDAD

La lectura del capítulo «El odio nuevo» del libro «El Naturismo en el bolsillo» (orientación individual) me sugiere unas líneas:

> «Porque la letra sólo mata, más el espíritu vivifica».— Epist. II, S. Pablo, Cor. 3, 6.
>
> «Caso que no quisieren recibiros, ni escuchar vuestras palabras, saliendo fuera de tal casa o ciudad, sacudid el polvo de vuestros pies». —Ev. S. Mateo, X, 14.

Cuando el infraconsciente y ultraconsciente (para expresarnos en términos de la moderna psicología) van de acuerdo, se llega a un alto grado de intuición, y una manifestación consciente de esta facultad es el sentimiento de propia dignidad; algo puramente altruista en las citadas condiciones. Se ama la Verdad por sí misma, la universalidad de la Vida, libre, sin trabas, utópica, y se la ama también tal cual es, esclava, presa de convencionalismos y tradiciones, gimiente, enferma y egoista, porque ella ha de ser necesariamente como la Humanidad es.

Esta segunda manera de amar no puede realizarla, el hombre, digno de una manera objetiva más que por la cualidad opuesta: el odio, y precisamente sólo por éste. No tal cual habitualmente interpretamos su significado; no el hombre negativo que se abandona a impulsos no contrastados de su

corazón con afán de *destruir* algo, sino el que facilita toda demolición capaz de permitir *creación,* obra renovadora.

Se puede imaginar un filósofo vulgar, un científico u orador que miden su especializada capacidad por su habilidad para imponer sus ideas; porqué lo vemos a diario, pero la Vida es enemiga de las especializaciones y de las imposiciones, como afirma Krishnamurti, puesto qua ambas implican limitación y no puede haber dignidad allí donde la vida no es plena. En cambio, no podemos imaginar un taumaturgo, un vidente o un verdadero filósofo que impongan sus ideas a los que no quieren escucharlas, que sanen los enfermos contra la propia voluntad de éstos, que ilustren al ignorante que hace befa de sus palabras conforme van saliendo de sus labios.

Los hombres dignos sanaron siempre a los que quisieron curar y emmendarse, prodigaron la verdad a los que iban en su búsqueda, enseñaron al que quiso aprender. Siendo libres no pudieron negar la libertad en todos sus aspectos ni aún a aquellos que enfermos, locos o necios se aferraban a la conservación de sus males e ideas; dejaron siempre que esta clase de enfermo empeorara hasta que pidiese ayuda o que muriera en caso contrario. Otra cosa sería romper el equilibrio de les leyes naturales y hacer obra contra Natura. Tampoco discutieron con el ignorante ni le hablaron en términos elevados. Desarrollaron su palabra y su acción ante quienes podían aprovecharlas sin preocuparse de si eran o no utilizadas y emuladas.

El hombre más digno es aquel que vela por la integridad de su voluntad y jamás pretende sobornar las ajenas ni aún en beneficio del influenciado.

FELIPE DE TORRES

Málaga

El dolor como nuestro amigo

Por Carlos Blietz - Weissenfels

Hace años ya que la muerte quería medir sus fuerzas con un gigante para matarle. Resultó un combate furioso y muy arriesgado, ya que el gigante disponía de fuerzas extraordinarias y era muy temido. Fué terrible la lucha y ambos se defendieron con la mayor fuerza. Pero al fin la muerte fué vencida y quedó derrotada yaciendo en el suelo. El gigante triunfaba. Pero de pronto pasó por allí un artesano honrado y levantó a la muerte; estando ya de pié la muerte le preguntó: ¿Quién es usted? El forastero se asustó, y dijo: «Te hubiera con más gusto aniquilado que no ayudado». Al oir esta espontaneidad, la muerte le dijo: «También tu has de morir cuando tu hora haya venido y has de bajar a la tierra; sin embargo

no te niego una recompensa y te prometo de no atacarte bruscamente. Mis mensajeros te van a anunciar a fin de que puedas prepararte a mi venida.»

El caminante quedó contento y empezó a vivir desarregladamente. No salía de deseos eróticos y comía y bebía excesivamente y ya no conocía leyes morales. Violaba a la virgen Natura, promiscuidades, excitantes, placeres.... ¿Qué podía pasarle? La muerte le había prometido de mandar antes sus mensajeros. Pero un día, la muerte le tocó en la espalda y le dijo: «¡Hasta aquí y no más! Tu hora ha llegado; despídete y ven conmigo!» Dispense—contestó el artesano—¿pero no me has prometido de prevenirme con tus mensajeros? «Basta ya de palabras, tu te vienes conmigo ¿no te he mandado mis mensajeros quienes tu has despreciado riendo? ¿No te hice avisar por las fiebres? ¿No te advirtieron las diarreas? ¿No tenias dolores en la cabeza y otras consecuencias de tus glotonerías y francachelas? ¿No te mostraban las úlceras purulentas de tu cuerpo que engendraron tu sangre sucia? Todos éstos fueron mensajeros míos y anuncios de esta servidora, la Muerte, pero tu... tu les has escuchado?...» El forastero no supo que contestar y se rindió a su destino, viéndose vencido.

¿No es verdad que a igual a la fábula se arruínan año por año cientos de miles de hombres? ¿No es verdad que se descuidan de la misma manera de las leyes naturales como el *caminante* quien creía por su posición de preferencia amistosa con S. M. la Muerte, que podía burlarse de la Ley de la Naturaleza y de sus ritmos invariables?

Hay que tener el coraje, de considerar con los ojos abiertos, las consecuencias que *causa* tal descarrilamiento desmedido. ¡Qué ligero y poco escrupuloso vive hoy la mayoría de la gente! Pudieran llenarse libros enteros sobre este asunto. ¿Se atiende a los dolores, a los trastornos, como señales de aviso? No! No hay derecho de maldecir el dolor puesto que es nuestro gran amigo, quien nos indica que algo no nos va bien. No hay pues que aliviar y aturdir el dolor, sinó que debemos estar atentos a su prevención y aviso, desterrando su causa!

Por ventura el *naturismo* conoce muchos medios para hallar el buen camino y recobrar la salud. ¡Empecemos pues hoy a vivir sin dolor antes que sea tarde a reconocer y a seguir los avisos del dolor, de nuestro gran amigo!

IMPORTANTE: Usted puede ser socio sano de la Escuela «Pentalfa» pagando solo dos pesetas al mes, aunque viva fuera de Barcelona. Pida usted un Carnet y se le enviará.

La fiesta literaria de Febrero: Para estar al margen de las mascaradas de Momo, el domingo, día 22, efectuaremos la fiesta naturista familiar en nuestro local, calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova), a las cinco de la tarde.

En el próximo número daremos detalle del Banquete que efectuaremos en Marzo.

INSTRUIR COMIENDO

Es el estómago el motor de la maquinaria humana. Por medio de él funciona el músculo, el nervio, el torrente circulatorio de la sangre, el aparato de las vias respiratorias. En la vida del hombre ejerce una tiranía tan prolongada como es la misma vida del hombre. El recién nacido, algunas horas después de haber abandonado el claustro materno, acepta, reconocido, el pezón del pecho brindado por su amorosa madre y ya no se desprenderá, durante este primer periodo de su existencia, de la suave, tibia y muelle embocadura del manantial lácteo, tantas veces explorado por los débiles dedos de sus manos regordetas.

Cuando transcurrido el año, empiezan a señalársele los dientes de leche, balbucea sus primeras palabras de «papa y mama» con las cuales designa indistintamente a los autores de sus días y a cuanto constituye el primer alimento de la dietética extra-láctea.

Y de aquí en adelante ya no cabrá distinguir, si las exigencias del estómago del tierno infante son las de la vida o si los imperativos de la vida, son los del estómago.

En lo sucesivo, el móvil de la mayor parte de nuestras acciones lo determinará el desempeño de imprescindibles funciones fisiológicas y lo mejor de nuestra naturaleza quedará anulado por la preocupación constante de asegurarnos los alimentos bucales exigidos para el funcionamiento, conservación y desarrollo de todas nuestras facultades y sentidos.

Si diariamente hacemos tres comidas y por término medio ingerimos en cada una de ellas 1 kilo de alimentos, al año habremos consumido 1,095 kilos de substancias alimenticias y a los diez años 11 toneladas, para cuyo transporte serán necesarios once camiones de tipo ligero; y admira el pensar en la labor de asimilación y desamilación efectuada por nuestros organismos para sostener su vida durante el corto periodo de diez años con estas 11 toneladas de alimentos sólido-acuosos.

El banquete es uno de los obsequios más prodigados a nuestra víscera estomacal y a las comilonas o banquetes se apela en todos los países, por gentes de toda condición, para conmemorar faustos sucesos y en estas comilonas o banquetes es precisamente en donde peores malos tratos recibe el motor humano al hallarse a merced de los más ignorantes fogoneros en cuanto a la calidad, cantidad y combinación del combustible requerido por los hornos del motor, en los cuales arrojan, sin el menor orden ni concierto, palas y más palas de arroz, de carne, de pan, de patatas, pescados, vinagre, limón, especies, agua y vino; ensaladas, flanes; naranjas y embutidos; pasteles, mermeladas, café, licores, todo ello masticado en medio de la atmósfera circundante del humo de las hogueras del tabaco.

Así las paredes de las calderas se desgastan y corroen antes de tiempo; las calorías necesarias a la buena marcha de la maquinaria, unas veces por defecto y otras por exceso, producen alternativas de actividad y depresión enormes y como consecuencia de todo ello el desconcierto y desiquilibrio del organismo, causa de su relajación, de su empobrecimiento, de su fealdad y prematura muerte.

Todo esto se evita alimentando los hornos del motor humano con el carbón de cok procedente de las hortalizas, de las frutas, de los zumos, de los oleaginosos, del pan dextrin, del malte y una vez cargados debidamente dichos hornos, la locomotora humana se hallará en ventajosísimas condiciones para recorrer la distancia existente de una a otra comida y para desempeñar, al propio tiempo, sus funciones afectivas, manuales e intelectuales sin el menor cansancio ni esfuerzo.

A esto, a la formación de buenos fogoneros, perfectamente impuestos en el oficio, se dedican los maquinistas trofólogos y asistir a los banquetes, por ellos organizados, constituye una de las más útiles lecciones de tal aprendizaje.

JULIAN PIÑANGO.

Está Vd. enfermo?

No importa! No se desanime, porque puede curar. Le conviene leer esta revista bien detenidamente todos sus artículos; medítelos bien y ponga en práctica todo lo que pueda.

Jesús llamó a las puertas de las ciudades de los hombres y éstas no se abrieron.... pero Vd. no sea tan duro de corazón, abra las puertas de la salud a su cuerpo, a su *vida*, aprendiendo de lo que es *naturismo*.

Está Vd. sano?

Mejor aún! El Naturismo lo necesita, porque demasiados enfermos tiene en sus filas escapados de las garras de la muerte y del fantasma enfermedad que da el Carnivorismo. Su deber está en prepararse para no enfermar, eso es: evitando las enfermedades de los «sanos» congestión, obesidad, cadera deforme, auto-intoxicación, neurosis, artritismo oculto, cardiopatía, etc., porque si algún dia llegara a enfermar de verdad ¿qué haría? practicar el Naturismo? Pero si es bueno y acertado entonces, mejor es empezar a practicarlo hoy! Mañana puede ser tarde.

No tire esta revista, estudiela bien y déjasela a su amigo, no sea egoista («Practicarás el Bien», dice tu religión) y tal vez salvarás a un hogar de la ruína.

Sección práctica de la Ciencia de la alimentación: Trofología

Desayuno: Caldo de ciruelas y pan Dextrin negro con nata y dos o tres manzanas.

Mediodía: Una sopa de acelga, cebolla, abundante apio con patatas cortadas en trozos pequeños. Una buena ensalada tierna de lechuga, rabanitos y zanahoria rallada. Una tortilla de espinacas y tres o cuatro manzanas con 50 gramos de nata. Todo sin pan.

Cena: Judías tiernas con patatas cocidas con cebolla y tomate a la cazuela; abundante ensalada; una yema de huevo; dos manzanas y algunas almendras.

Habas tiernas con sémola

Se cocina bien la sémola en agua y cebolla, cuando está a punto se le agrega las habas tiernas sofritas de antemano con ajo y tomate. Con la sémola puede comerse pan, porque es de la misma familia del trigo. Se puede acompañar con ensalada de lechugas, zanahorias ralladas, tomate, etc., aliñada con aceite y aceitunas buenas.

Habas tiernas con arroz

Se eligen habas tiernas y buenas y se sofrien con cebolla; cuando están bien, se le agrega tomate y cuando está éste bien sofrito, se le añade agua caliente, y al hervir se le echa el arroz. Se come con ensalada de lechugas, rabanitos y aceitunas, sin pan, porque el pan no va bien con el arroz.

Habas tiernas con patatas

Se procede del mismo modo que con el arroz, no necesitando tanta cantidad, y también sin pan porque éste es incompatible con las patatas.

NATURISMO

Otras curaciones por "fuerzas naturales"

El hombre es un imán, cuyas corrientes vitales pueden utilizarse de diversos modos. El Dr. Baraduc, de París, ha logrado imprimir sobre la placa fotográfica, algunas de esas corrientes, emanadas del cuerpo humano.

He visto a una mentalista inglesa tomar en una mano una ampolleta quemada, y al frotarla rápidamente con la otra, ese friamento gastado, brillaba con una luz azul, igual a una luciérnaga.

Conozco numerosas curaciones por este medio, pues esas corrientes son susceptibles de desarrollo y dirección inteligente, mediante los ejercicios del caso, explicados en diversos libros, como el del Dr. Coué.

No pocas personas que se han aplicado inyecciones para curar el reumatismo u otras enfermedades, han muerto enseguida, por el consiguiente destrozo del corazón. En cambio tengo a la vista un certificado donde consta que la señora E. M. de G., de la calle de Juan Vicuña, con grave afección al corazón, ha sanado perfectamente con esos tratamientos mentalistas, como también un hermano de la misma «loco alcoholizado» sacado del manicomio, donde lo declaraban «caso perdido». Hoy, perfectamente normal y trabajando.

No hace mucho se pregonaban ruidosamente unas maravillosas inyecciones, que «sanaban a todos los alcoholizados». Ignoro en qué habrá quedado aquello; pero en todo caso, ¿no es preferible cualquiera de estos métodos naturales, inofensivos, sobre todo cuando triunfan donde todos esos costosos y peligrosos tratamientos tóxicos, han fracasado?

Hace unos dos años, fué perseguida y multada una señorita de esta ciudad, quien declaraba haber curado hasta el *cáncer* con los inocentes métodos del Dr. Coué. ¿No habría sido más lógico investigar el caso?

Es lo que pedimos los naturistas: que se nombre una *Comisión Imparcial,* encargada de establecer la verdad sobre el por qué de nuestras espantosas cifras de morbosidad y mortalidad, que nos van convirtiendo en escarnio de las naciones civilizadas.

Chile. ALFREDO HELSBY.

Obra cultural del «Ateneu Porvenir», de Igualada

Esta simpática entitad repartió miles de estas hojas en los cafés y bares. Alguien nos trajo una y aquí la publicamos:

NO FUMEU!

Quan per primera vegada vàreu posar-vos el cigar a la boca, tinguéreu que esforçar-vos: el fum us molestava, us feia tossir i plorar els ulls: la vostra naturalesa protestava del contacte amb un element que la perjudicava i contra l'avís del vostre organisme i a despit de la repugnància que primerament us inspirava el tabac, volguéreu conquerir un títol: el de *fumador*.

Per què?

Per la vanitat d'assemblar se a l'home, copiant d'ell sols els defectes.

Per a omplir els llocs que freqüenteu d'un ambient irrespirable.

Per a molestar als vostres semblants tirant los a la cara bocades de fum.

Per a augmentar vostre pressupost setmanal de despeses.

Per a mantenir un sens fi de venedors i empleats.

Per a enriquir—més encara!—als potentats que exploten l'*indústria* tabacalera.

Per a ennegrir-vos les dents, per a empestar-vos l'alè, per a exposar el vostre organisme a enfermetats com el catarro, la bronquitis, la neumonia, etc., i en definitiva, per a precipitar-vos la mort.

Deixeu el tabac! Si teniu aquesta força de voluntat, guanyareu en moralitat, en apreci, en economia i en salut.

Del contrari—oh artesans negatius!—deurem creure en el vostre zel en portar a cap la desventurada obra de reduir la espècie humana a la seva màxima expressió de defalliment i d'impotència.

No fumeu!



Quieren Vds. ser ricos?... Inmensamente ricos?...

Del Dr. Luis Oscar Romero

Con este sugestivo título que entraña la obsesión de nuestra época, está bautizado el nuevo folleto editado por «Pentalfa».

Rica en sacrificios es la misión que se ha impuesto el amigo Capo, lanzando al mercado de las transacciones literario-naturistas todos los trabajos inéditos que acusen una marcada tendencia espiritualista. En esta ingrata labor, demuestra su clara concepción del problema vegetariano. Por lo menos, en nuestro país, las filas del vegetarismo, por sí solo, están nutridas por elementos indiferentes o exaltados, y de ahí su falta de elasticidad. Solemos juzgar unilateralmente «bueno» el vegetarismo, indiferente o malo todo lo demás. En general se desdeña el estudio de místicos y religionistas, y esto es un error.

Todo ideario que ha cristalizado en una religión, es desde luego una deficiente manifestación de las teorías sustentadas por su

supuesto fundador, pero esto no implica el que en la amalgama de sus componentes toda religión o filosofía, por desprestigiada que nos parezca posee espíritus selectos. Conocer todos los filósofos griegos y desdeñar a los cristianos, por ejemplo, es hacer nuestra cultura imperfecta, pues no es tal cultura la que se nutre de un solo modo de pensamiento. Así, al incorporar al vegetarismo de España el estudio de un espiritualismo amplio y comprensivo, que analice sin prejuicios a Krisnhamurti, a Keyserlin, a Han Riner o a Balmes, se le adiciona la selección que le faltaba, y esta cruzada tiene un esforzado paladín en el profesor Capo.

Al nuevo folleto se le pueden poner reparos visto bajo su forma sintáxica, y esto es natural tratándose de un adaptador extrangero, desconocedor en su parte constructiva de las dificultades de nuestro rico e insuperable idioma. Pero esto solamente afecta a la forma. La parte doctrinal del mismo puede ser sintetizada como la confesión de un espíritu sincero, de un hombre modesto, lleno de sencillez y honestidad científica. No es corriente el leer de la pluma de un médico nutrido con todos los conocimientos más o menos equivocados de las aulas oficiales, el *mea culpa* de los defectos de su carrera, y mucho menos el veraz relato de su aceptación de eso que la corporación médica llama desdeñosamente *empirismo* e *intrusismo*.

En este relato de la renovación de una vida, resalta más bien que el beneficio del naturismo, el beneficio que reporta una acertada educación. Es factor tan importante como el saber comer, el saber preparar almas dispuestas a seleccionar lo mejor de su civilización, la adaptación al medio circundante, el control de si mismo y la valoración real de los demás. Hace poco tiempo un amigo me dió breves noticias de esa vasta organización modelo llamada «Asociación Cristiana de Jóvenes», y lamenté no verla implantada en nuestro país, en el cual, su carácter ateneista y deportivo, tenía forzosamente que atraer a muchas nobles almas inciertas, para las cuales el título de Cristiana, con el que se presenta dicha asociación, es más tranquilizador que el de otras entidades análogas en principios éticos y morales de preparación a una humanidad más ejemplar y generosa que la de nuestros días.

Con todos los puntos de vista del Dr. Luís O. Romero, están seguramente de acuerdo todos los seres de ideas sanas, sean naturistas o no, y leyendo este folleto sin prejuicios ni sectarismos, pueden aprender el modo de adueñarse del tesoro de la salud y el optimismo dado al público no por un amateur de la medicina o un in documentado, sino por un doctor universitario, cuyo título profesional, da a su juicio la misma solidez que exigimos al de nuestro médico familiar.

Capo, por tantos motivos benemérito del vegetarismo, merece de nuevo mis plácemes y la alentadora simpatía de todos para que le sirva de estímulo a proseguir la consolidación del naturismo integral, fusión de inteligencia y estómago en perfecto equilibrio.

Valencia

María Fernández de Piñango.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

El record de la fecundidad

Lo detentan las ostras, no siendo probable que ningún otro animal les arrebate el título de «reinas de la fecundidad» que con tal motivo ostentan.

En efecto, de las observaciones realizadas por un sabio especialista, resulta que una ostra puede «evacuar» cerca de 115 millones de huevos, de una vez, y que esta evacuación puede tener lugar ¡seis veces al año!

De manera que una sola ostra puede reunir, en un año, una família de 690.000.000 de hijos.

Hijos perfectamente sanos y comestibles, que serán después las ricas «Ostende», «Arcachon», «Marenndises» o «Portugaises», simplemente, a que tan aficionados son los carnívoros.

Ya os visitará la gota, el reuma, la cardiopatía, el ácido úrico y la vejez prematura!

—

Una víctima del tango

En un cabaret de Méjico ha ocurrido un suicidio extraordinario.

Cuando mayor era el bullicio penetró en el local un conocido guitarrista llamado Manuel López.

Los concurrentes le suplicaron tocase algo alegre, pero Manuel López tañó la guitarra y en el cabaret sonaron unas notas melancólicas y tristonas que causaron general asombro.

—¿Te has vuelto loco, Manuel? ¿Por qué no tocas algo más divertido?—le preguntó un juerguista.

—Esta noche no puedo—replicó el interpelado—porque mi espíritu me ha abandonado.

Como no es frecuente que el espíritu le deje a uno entendérselas solito con la vida, todo el mundo supuso que Manuel había cogido una borrachera.

Para animarle le tendieron un vaso de vino que Manuel aceptó, pero antes de vaciar su contenido echó en éste una pequeña pastilla.

—¿Qué has echado?—le preguntó uno—¿para qué esa pastilla?

—Para aclarar mi voz para siempre. A vuestra salud, señores.

Y los alegres parroquianos del cabaret veían poco después fallecer al guitarrista entre horribles dolores.

Manuel López quiso morir de un modo espectacular y literario. Es una víctima del tango argentino. Porque el trágico final del guitarrista mejicano cantado en el tono lánguido y plañidero de un tango y por un cantador bonaerense sentimental y afeminado, haría llorar hasta las piedras.

Debemos tomar buena nota de lo ocurrido. Hay que andar precavidos El tango es muy peligroso cuando se tiene una alma lírica y sentimental hecha a base de locuras emanadas de los salones infectos de lujuria y alcohol!

—

Extractamos del «Bloc Manelic»

Consells mèdics populars.—Els metges naturistes diuen que en les dietes de les malalties agudes els braons («caldos») vegetals o les fruites, són superiors a la llet, puix aquesta té inconvenients digestius i químics.

—El meló, com totes les fruites, en general, s'hauria de menjar en començar els àpats, i així es fa en molts països. A Catalunya no ha pogut introduir-se encara aital costum que recomanen els metges naturistes.

Nosotros decimos que la verdae se abrirá paso con el tiempo.

—

Experiencias y Consejos útiles

Dos mil millones de pesetas para industrializar el zumo de naranja

Acaba de constituirse en Norte América una empresa destinada a industrializar el zumo de naranjas con el propósito de aprovechar toda la naranja y también la buena para lanzar tal bebida en el mercado y distribuirla en forma parecida a la leche.

Esta Compañía, denominada «Florida Citrus Exchange», está en combinación con la Sociedad de Lecheros para lograr lo más perfectamente sus iniciativas.

Los jugos de naranja serán extraídos congelados y formando grandes bloques se transportarán en carros-neveras a los depósitos embotelladores.

Esto permitirá además de, como decimos, aprovechar la fruta poco a propósito para el consumo en fresco, dar empleo al sobrante de producción de este fruto, cuando lo hubiere.

El éxito de la empresa se fía particularmente en la propaganda, en la que se dice se invertirán los millones que sea preciso.

Exactamente igual que se hace aquí en España, país de naranjas. Ciertos Yanquis ya saben bien el valor de la naranja!

—

Agrícolas

Nos dicen de Reus, que presentan magnífico aspecto la mayoría de aquellos campos de guisantes y habas, comenzando a florecer gracias al tiempo soleado imperante.

—Se está dando fin a la recolección de la cosecha de aceitunas en muchos pueblos de la provincia de Lérida.

—El valor de la cosecha de patatas durante el año de 1930 en España aumenta con respecto al anterior, pues ha sido de 850 millones de pesetas.

—La cebada, según datos fidedignos, ocupó en España, durante el año 1930, cincuenta mil hectáreas más que en la media del último decenio, con un valor de 834 millones de pesetas.

—

El mal Bíblico

Diez millones de leprosos en Abisinia

Según ciertas estadísticas, el número de leprosos es en Abisinia superior a diez millones.

No obstante, nunca se había intentado lo más mínimo para poner coto al mal y cada día aumentaban los atacados de la tremenda enfermedad.

Además, los socorros que recibían de las administraciones públicas eran tan exíguos que los desdichados enfermos no tenían más remedio que salir a mendigar su pan. Como es de suponer, esto daba a las vías públicas un aspecto horrible, amén del peligro para los transeuntes.

Era necesario hacer algo para arreglar tal situación. Y fué monseñor Jarosseau, vicario apostólico, quien en 1901 hizo que sus misioneros recogieran a todos los leprosos de Harrar y los transportaran a las habitaciones que les había hecho construir bajo los muros de la ciudad.

Desde entonces, el problema de los leprosos abisinios está resuelto, pero no el de la lepra.

—

Contra los «menús» en francés

Algunos ingleses persisten en protestar del uso adoptado por los restoranes de Londres de redactar los «menús» en francés, alegando que ello no es más que un snobismo absurdo y antipatriótico, puesto que las mismas pala-

bras pueden, según dicen, ser traducidas sencillamente al inglés.

No obstante, no todo el mundo opina igual, ya que la cocina inglesa se compone exclusivamente de asados y ensaladas, procediendo casi todos sus otros platos de Francia o de Itatia. Luego, ¿cómo traduciríamos en ningún otro idioma «bouillabaise», «boeuf à la mode», «minestrone», «matelote», «garbure», etc.?

Por otra parte, los susceptibles hijos de la rubia Albión deben reconocer que, en cambio, los franceses (y como los franceses, los demás), usan las palabras «pudding», «cake», «coktail», etc., sin pensar en traducirlas.

No hay más remedio que respetar la internacionalidad del diccionario de cocina...

—

Kronos y el estómago

Historia del horario de las comidas

Los peones, los albañiles y demás obreros franceses, comen a las nueve de la mañana. A propósito de ello, el «Intermediario» de cincuenta años atrás, constataba que durante muchos siglos, esta costumbre fué la de toda Francia.

Y en efecto: la propia corte en la época de Luís XII comía a las diez de la mañana; cenaba a las cuatro de la tarde, y en los días de buen tiempo, los elegantes aprovechaban el resto de la tarde para dar un pequeño paseo que facilitaba la digestión. Más adelante, la hora de la comida fué retrasada hasta las once. Y en el siglo diecisiete, en las ciudades se cenaba ya a las siete.

Más tarde, Luís XIV, que, como buen sibarita deseaba disponer de más apetito para entregarse al placer de la comida, fijó la hora de las doce para sentarse a la mesa.

Y, por lo visto, el sibaritismo del Rey Sol tuvo imitadores más refinados, puesto que a principios del siglo dieciocho, se comió en las ciudades a la una, y más tarde, a las dos.

En 1782, la gente burguesa comía a las tres y hasta las cuatro.

Y así sucesivamente, hasta hoy, que, como sabe todo el mundo, se come en París a las siete y media.

Por ese camino, y si los franceses no resuelven estabilizar la hora de sus comidas, dentro de uno o dos siglos más se habrá cumplido para sus costumbres gastronómicas aquel proverbio catalán que dice: «Roda el món y torna al Born», puesto que la hora de la comida volverá otra vez a las nueve primitivas.

Las leyes de la Natura no varian nunca y siempre esperan al hombre a que se arrepienta primero para ellas dar su lección....

—

Varias

—En los EE. UU. es muy frecuente el divorcio convenido entre los cónyugues, mediante determinada cantidad. Hace algunos años el millonario Leed entregó a su esposa un millón de dólares para que pidiera el divorcio y le permitiera volverse a casar.

—Según cálculos muy aproximados, si todo secano se secase, tendrían que estar vertiendo sus aguas en él todos los ríos del mundo durante cuarenta mil años.

—En Inglaterra se consumen diariamente unos trescientos mil kilos de té, por eso abundan las enfermedades nerviosas.

—La «hidra fusca» es un pulpo que puede volverse del revés como si fuese un guante, y sigue viviendo y comiendo como si nada le hubiese ocurrido.

Editograf H. Abadal · Mataró

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 !!

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»

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

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.**

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 panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

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 = = =

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