Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo. Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos. — Delegación Central Internacional: M.. Alphonse Ru. Ville Ru. Pont des Demoiselles, route de Revel. Tolouse (Francia).

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60. — Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIÓ Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe. — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario, Santa Fe (R. A.)

ACCION CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. — Dtor. J. Estruch. — Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd. — Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas. — Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. — Dtor. Antonio Valeta. — Suscripción anual 8 pesetas. — Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGIA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director. A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas.

Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

FOYER VEGETALIEN

Comidas Racionales y econónicas : Conferencias y reuniones

Rue Mathy, 40 - PARIS

Año IV — Barcelona 31 mayo 1929 — Núm. 10

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO Y DE HIGIENE CIENTÍFICA

Las comidas de carnes envenenan el cuerpo

Cada centímetro cúbico de carne de buey contiene más de 33 millones de microbios dañinos que en los intestinos del hombre producen la flora microbiana ácida.



El bacalao contiene por cada centímetro cúbico más de 44 millones de microbios, causando las enfermedades de los órganos sexuales y de la sangre atacando además al cerebro.

Las tajadas de carnes están de moda! Las enfermedades infecciosas y crónicas aumentan de día en día también. La carne de cerdo produce cáncer y lepra, reuma y linfatismo; las demás carnes incluso los pescados, moluscos, cangrejos, etc. producen también enfermedades no menos terribles como podrá verse en el presente grabado. Los abusos sexuales, el deseo material de la carne es engendrado por la excitación de la sangre e irritación de las membranas y glándulas prostáticas debido al uso de la misma carne, además trae el deseo del alcohol, del tabaco y los demás tóxicos narcóticos. Y nada de eso sirve para la salud normal del hombre ni mucho menos para curar las enfermedades porque el hombre no es **CARNÍVORO** él es **FRUGÍVORO**. Los médicos que recetan carnes no entienden a la naturaleza humana, ni de enfermedades. Grande es el error que reina! Pues para aquellos que nos salen al paso diciéndonos que el hombre se ha *adaptado* a comer carne, aceptando por de pronto que el hombre era frugívoro al decir «se ha adaptado». Contestamos entonces, que si el hombre es un ser «adaptable» mejor puede adaptarse hoy de nuevo a su alimento natural, volviendo a «su» alimentación propia y pura.

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

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

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.

RESERVADO

A

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

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.

RESERVADO

A

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado

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

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

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!

¡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 IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

31 mayo 1929

PENTALFA

Año IV
Núm. 10

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

—Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

ENCURSION FAMILIAR

El domingo 7 de julio efectuaremos una excursión familiar al pie del Tibidabo, a la sombra de los pinos. Cada cual se llevará su comida. La reunión es a las seis de la mañana, en la plaza de la Bonanova.

Para el día 21, a la playa de Mongat. Salida, a las seis, de la estación de Francia.

A NUESTROS SUSCRIPTORES Y LECTORES

Habiendo ya, con el próximo número, fenecido la semestral suscripción, rogamos a los que aun no lo han hecho, que giren las tres pesetas restantes, que tendrán derecho a recibir PENTALFA hasta el 31 de diciembre.

Pedimos también a los que nos han pedido algún libro y no han sido servidos, que vuelvan a pedirlos porque viene mal la dirección y por temor a que se pierdan esperamos a estar seguros. A los que simpatizan con PENTALFA rogamos traten de ayudarla económicamenae de una u otra forma, porque necesita fondos para subsistir y una buena manera es haciendo propaganda de los libros que PENTALFA anuncia, haciendo nuevos suscriptores que paguen, buscándole anuncios comerciales de acuerdo con nuestra doctrina y mandando algún donativo en metálico o en sellos.

Precios de los anuncios por cada inserción: Sitio preferente página entera, 30 ptas.; media pág., 18 ptas.; un cuarto, 9 ptas.; tres líneas, 3 ptas.

Comentarios avanzados

El genio, la locura y el naturismo

«El hombre que no hace el bien es un anormal»

Escribo este pequeño artículo, de ese trance, *y no sé si entenderán todos su integridad o si alguien "cogerá los rábanos por las hojas". Lo probaremos.*

¿Cuál es el hombre normal *y cuál el anormal?*

¡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 IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 **BARCELONA**

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE

Mercado Central núm. 105 BARCELONA

31 mayo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 10

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

—Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar a todo el mundo.



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

Director: Nicolás Capo

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

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

EXCURSION FAMILIAR

El domingo 7 de julio efectuaremos una excursión familiar al pie del Tibidabo, a la sombra de los pinos. Cada cual se llevará su comida. La reunión es a las seis de la mañana, en la plaza de la Bonanova.

—Para el día 21, a la playa de Mongat. Salida, a las seis, de la estación de Francia.

A NUESTROS SUSCRIPTORES Y LECTORES

Habiendo ya, con el próximo número, fenecido la semestral suscripción, rogamos a los que aun no lo han hecho, que giren las tres pesetas restantes, que tendrán derecho a recibir PENTALFA hasta el 31 de diciembre.

Pedimos también a los que nos han pedido algún libro y no han sido servidos, que vuelvan a pedirlos, porque viene mal la dirección y por temor a que se pierdan esperamos a estar seguros. A los que simpatizan con PENTALFA rogamos traten de ayudarla económicamenae de una u otra forma, porque necesita fondos para subsistir y una buena manera es haciendo propaganda de los libros que PENTALFA anuncia, haciendo nuevos suscriptores que paguen, buscándole anuncios comerciales de acuerdo con nuestra doctrina y mandando algún donativo en metálico o en sellos.

Precios de los anuncios por cada inserción: Sitio preferente página entera, 30 ptas.; media pág., 18 ptas; ün cuarto, 9 ptas.; tres líneas, 3 ptas.

Comentarios avanzados

El genio, la locura y el naturismo

«El hombre que no hace el bien es un anormal»

Escribo este pequeño artículo, de ese trance, *y no sé si entenderán todos su integridad o si alguien "cogerá los rábanos por las hojas". Lo probaremos.*

¿Cuál es el hombre normal *y cuál el anormal?*

Ha habido y hay un debate sobre el cerebro del hombre, y este transcendental problema parece no se aclara—y naturalmente, pues ¡cómo se va a solucionar si los puntos de partida son completamente opuestos! Muchos científicos de fama, y con ellos el gran crimino-antropólogo italiano, César Lombroso—a la cabeza—, han asentado premisas terribles. Y en efecto, creen estos respetables señores que el cerebro que en sus manifestaciones se aparta de lo vulgar o de lo corriente, es por determinación de enfermedad, concluyendo que el cerebro (por ejemplo, del genio) es tan anormal y enfermizo como el del loco.

Manifestaciones sublimes de alta música, ensueños visionarios de sabios intuitivos, los poetas, los grandes maestros de la sabiduría, etc., son, para ellos, desequilibrados, y los "normales" son aquellos que no son " místicos" ni "soñadores", y van a lo práctico, *cumplen las leyes fisiológicas, comen bien, estudian una carrera, llegan a ocupar un alto cargo en la nave del Estado, dejan una buena herencia en el Banco a sus "normales" herederos,* etc.... *¡Estamos fritos! ¿El hombre es una máquina o un Ser que evoluciona hacia la sabiduría? No obstante, el corazón humano no puede escapar de esta encrucijada. Y la Justicia Natural y el Bien del mundo, ¿dónde queda? Y si ese ideal fuera el cénit de las aspiraciones humanas, construyendo al hombre tipo ideal, que come y descome bien, trabaja y hereda... si pensáramos bien, sólo ese pensamiento corroería y mutilaría las esperanzas de toda una humanidad que lleva en sus espaldas las columnas del progreso y evolutivo perfeccionamiento humano.*

¡Oh , es que el mismo Shakespeare dijo: "El genio está íntimamente aliado con la locura". Pues esa es, como las otras, una afirmación nociva para la humanidad, porque, si la juventud toma al pie de la letra esa absurda idea, en ella se "inspira" para no hacer nunca nada sublime, nada fuera de lo corriente; la Vida *entonces no sería una manifestación de incesante renovación hacia lo superior, sino que se concretaría a dar vuelta al torno, como el burro...*

Pero no faltará, no, quien exclame que estoy, o mejor

dicho, estamos equivocados los que así pensamos, y hasta echará a reir diciendo que la "ciencia" ya lo tiene todo clasificado, porque bien diferencia al "científico práctico" y al soñador neurasténico.

Sí, pero, sin embargo, no paran mientes en poner límites y fronteras al cerebro, condenando como anormales a los hombres de fe religiosa, a los filósofos visionarios, a los santos e intuitivos que la humanidad ha tenido, llegando a veces a apreciar más a un frecuentador de tabernas que a un devoto asiduo al templo. ¡Oh! los fanatismos extremos de los humanos que prefieren más al cerebro "normal" vulgar del hombre, dispuesto siempre a tomar parte en las buliciosas agitaciones callejeras y tormentosas de la vida cotidiana, alimentado de carnes, vinos, cigarros puros, manjares fuertes y de pensamientos groseros que a los consejos pacifistas de un santo. El esclavo y siervo de las bajas pasiones y retrógrados vicios, tiene la palabra, mientras el libertador tiene que callar... ¿verdad? ¡La cordura humana está en auge!

Nuestro criterio naturista nos dice que no hay que despreciar la euforia del cuerpo, pero que su hombre es muy otro, su hombre es aquel de conciencia superior y de delicada sensibilidad a las supremas vibraciones de los mundos sutiles. Al hombre, para juzgarle de genio, hay que medir su valía, *su corazón, su altruismo, su luz mental dirigida al bien de todos, y no su* salud normal. *¡Qué nos importa la supuesta o seudo enfermedad del santo visionario que con la influencia de su* anormal *cerebro ha hecho cambiar la vida al retrógrado vicioso? Pero si es que la perfecta visión del futuro está en el espíritu-alma del hompre que atraviesa la cadena cerebral para manifestarse y por tanto no se trata de locura. ¡El que va lejos ve más!*

Y si hemos de apreciar las cosas por los beneficios que los actos de los hombres reportan a la humanidad, resulta más provechosa (en todo caso) la locura del santo que la salud del pecador, y el cerebro *anormal* del genio, mil veces más útil a la humanidad que el cerebro *normal* del hombre ordinario". *Las grandes verdades, por las cuales hoy la*

humanidad fabrica su felicidad, no han salido de los que "comen", sino de los que "cantan y sueñan", interrogando sinceramente las supremas leyes de la Naturaleza.

NICOLÁS CAPO

Ciencia de la Alimentación : Trofología

CROQUETAS DE TRIGO

El trigo es para la raza blanca uno de los mejores cereales, el más conocido y el más empleado, especialmente en la fabricacions del pan clásico. Se usa en forma tostado para el gofic, de cuya especialidad se destaca Canarias y partes de Sud-América, se usa en sopas, en leche, en caldos, en tortilla y también en croquetas.

Bien hervido el trigo, completo y semiseco, se pone una cantidad en una fuente y se le agregan los huevos batidos, algunos piñones y aceitunas picadas. Se hace de todo la pasta, una por una la croqueta, dándole la forma deseada, de la del huevo o bien redonda; se rebosan en pan rallado seco y se van friendo en abundante aceite bien caliente. Un poco doradas, se quitan. Se sirven con salsa de tomate y judías tiernas. Se toman con ensalada cruda y abundante de lechugas tiernas, rabanitos, zanahoria rallada, tomates maduros pelados, aceitunas y poco aceite. Se puede acompañar también con pan tostado.

NISPEROS Y CAFE DE MALTA

Un kilo de nísperos bien maduros se tomarán con una o dos tazas de café de malta, con miel y nata o bien azúcar negro, con pan tostado.

CIRUELAS CON PATATAS COCIDAS

La fruta madura (no ácida) se puede comer con las patatas, pero éstas deben ser cocidas sin aceites ni verduras de ninguna clase. Se cocinan 800 gramos o bien un kilo (porque se han de comer sin pan, porque éste es incompatible con las patatas), sin piel, y ya bien dextrinizadas, se comen (no frías ni recalentadas), con un kilo de ciruelas

"claudias" maduras, o bien de las roj amarillas grandes. Conjuntamente se pueden tomar 100 gramos de queso fresco o nata; o bien con mantequilla, y si se estriñe, entonces se comerán con higos frescos o secos o pasas. Masticar y ensalivar todo bien.

ARROZ CON MIEL Y FRUTA

Se hierve el arroz, y bien cocido, se le agrega jugo de uva concentrado o miel, y se comen (sin pan) con melocotones maduros o bien con sandía, melón maduro o uva dulce. Si se estriñe, utilizar el arroz integral, el cual tiene que hacerse cocer media hora más que el blanco.

REGIMEN FEMENINO

Al levantarse por la mañana, friccionarse todo el cuerpo con zumo de limón, después lavarse con agua fría.

Ejercicio respiratorio profundo, 10 minutos.

Desayuno: de 7 a 8; el zumo de cuatro naranjas o uva con un poquitín de nata y dos manzanas.

Una hora de sol al vientre (para los ovarios), y lavarse con agua fresca.

Mediodía: de doce a una, sopa de copos de trigo con sofrito de cebolla, ajo, tomate, perejil, en caldo de verduras; acelgas, col, apio, comido con pan Dextrin negro y ensalada de lechuga abundante, zanahora, tomate, rabanitos, cebolla, apio. Paseos por los pinos o playa.

Cena: Una tortilla de espárragos y alcachofas, con ensalada, con pan como a mediodía. Postre: manzanas y almendres crudas.

Todas las noches, antes de ir a dormir, darse un baño de pies de agua bien caliente. Duración: doce minutos; luego friccionarse los pies con zumo de limón. Tratar de dormir siempre con la boca cerrada y respirar por la nariz solamente. Tener las ventanas abiertas, arropándose más en la cama. Durante el período menstrual, no darse los baños de pies ni tomar limón.

Todos los alimentos hay que masticarlos muy bien.

¿Le interesa PENTALFA? Y entonces, ¿por qué no se suscribe?

Comentarios breves

"Fundamentos científicos del Naturismo"

De su autor, el conocido doctor iridólogo don J. Angel Vidaurrázaga, hemos recibido gentilmente dedicado, un ejemplar de dicho libro, del que nos ocupamos hoy, aunque brevemente, y que hace avanzar, en su edad científica, un gran paso más al Naturismo. El libro se divide en cuatro grandes partes: Alimentación, Diatesis orgánicas, Terapéutica, Iridología. Con serena convicción y profundo conocimiento, en la primera parte, combate la alimentación carnívora (peces, carnes rojas, blancas y embutidos, etc.) y la albuminosa a base de legumbres secas (habas, judías, lentejas) y aun apenas admite la albumina de los cereales, trigo, etc., y más aun si se toman en exceso. Aunque combate el abuso de los plásticos en general, admite, no obstante, que los de origen vegetal, por dejar éstos menos residuos en la ósmosis orgánica. Es un criterio médico bien fundamentado, estando exenta la obra de tecnicismos y palabras hueras de la academia y oficialismo arcaico, cuya lectura se hace agradable a medida que va penetrando en los prácticos y centrales detalles de toda la alimentación y la vida relacionada con la salud del hombre y de la raza. Y de acuerdo con el más recto criterio naturista el café colonial es desechado como altamente nocivo a la salud, indicando los signos de las alteraciones nerviosas que se graban en el iris con su uso y abuso. El te, el alcohol y el tabaco son igualmente fustigados, por ser ya muy de antiguo conocido sus maléficos efectos en la célula humana, y sin embargo, dice—los médicos, profesores, sacerdotes, maestros, abogados, etc.—que saben muy bien de los desastres de dichos venenos en el organismo, y no dan el ejemplo, siguen fumando, bebiendo y tomando hasta los estupefacientes narcóticos, enseñando así el camino de la degeneración al pobre pueblo que necesita orientación en su indeciso camino. Cuando llega aquí el Dr. Vidaurrázaga, su pluma no tiembla, y ruda, fuerte y valiente, pone de relieve el desastre que causan dichos hombres de cultura y con autoridad en la salud y moral del pueblo, porque ellos dicen que el te, el café, las carnes, el alcohol y el tabaco son malos, pero entretanto ellos no dejan de tomar su vaso y fumar su puro, atrayéndose, así, los microbios patógenos para su medio interno. Al final de la parte de la alimentación habla del interesante problema de las vitaminas y sus grandes beneficios que éstas reportarán a la humanidad cuando se consuman convenientemente, abogando por la alimentación frugívora, la alimentación sin cocina, la alimentación sin alteración, la alimentación cruda, ideal y regeneradora de los tejidos humanos. Ya no son aquí las entusiastas fantasías de las juventudes naturistas que hablan, es la constatación de la ciencia, es la voz de la clínica experimental, es el alerta de los laboratorios. No podemos resistir a la tentación de transcribir aquí dos interesantes párrafos: "...las plantas y especialmente las frutas son el laboratorio en que la Naturaleza prepara la vitalización de las substancias minerales, necesarias a la subsistencia del organismo humano; que allí se encuentran en perfecta combinación y conveniente disolución juntamente con los albuminoides, hidratos de carbono, grasas y sales minerales y las diversas vitaminas necesarias en absoluto para la conservación de la vida". Ya veis, lectores, como en ese punto es el justo criterio nuestro de la alimentación natural del hombre, por lo que invitamos a sus colegas médicos, que en realidad deseen el bien del pueblo, que beban en esa fuente, que lean y estudien ese libro monumental de verdades científicas, si quieren hacer más vibratorio en el punto de contacto con el aforismo latino: *Salus populi, Suprema Lex*, que nos legaron los padres de la medicina.

¿Y sobre el tabaco? Pues sobre ese terrible vicio arremete espada en mano, como el Quijote, sin miedo y con la frente alta, haciendo ver como el fumador (después de demostrarnos los funestos efectos en el cerebro y sistema nervioso, en la sangre, en el aparato circulatorio, el corazón; en el aparato digestivo, en la garganta, en las glándulas salivares y en la boca), atenta contra la salud propia y la de sus semejantes. Por eso al fumador continuamente hay que advertirle el mal que hace. Y es una vergüenza—dice—ver a un médico entrar fumando en la habitación de un enfermo.

En las diatesis orgánicas, ¡cuántas verdades no dice!

Hace las divisiones de las adquiridas y las hereditarias, pero de todas maneras atribuye siempre el mal régimen de vida en las causas de los estados mórbidos. Refiriéndose a la diatesis orgánica tuberculosa, hace consideraciones sorprendentes, a cuyo capítulo volvemos a remitir amablemente a los médicos de conciencia elevada, donde dice de la farsa de las lecturas y sugestiones "científicas", de las pláticas y noticias de clínicas y laboratorios biografiando la "introducción" en el organismo, de la causa de la tuberculosis, por el microbio (!). "No dice el Dr. Vidaurrázaga: El mal no está en el microbio, sino en el desorden de los principios constitutivos orgánicos y de las fuerzas vitales, en la alteración del suelo mineral, en el balance defectuoso de los jugos de secreción interna..."

Luego trata la obra sobre *el alimento etérco*. Con esa minuciosa explicación de la "luz como principio de vida" y cómo penetra el alimento luz para el sistema nervioso por el nervio óptico, nos hace comprender bien la máxima de Cristo, que "no sólo de pan vive el hombre". En la página 69 hay un esquema de la "digestión de la luz" podríamos decir, y así ver la estrecha relación que tiene con los demás finos sentidos del organismo que mantiene la vida, y aun la del ciego—que aunque no vea se alimenta de luz igual, porque los epitelios sensitivos no están atrofiados ante la esencia de la energética luminosa, al contrario, sufre la debida compensación.

Y aquí nos vemos obligados a hacer punto final, por el corto espacio que disponemos en esta revista, comentando sólo la mitad de la

obra, y el resto importantísimo lo haremos en otra ocasión. El doctor Vidaurrázaga, con su obra, sabe lo que dice y lo que dice le honra, como a su raza, como al Naturismo, cuyo último soldado incondicional por la diáfana pureza de su corazón ha sabido en buena hora entregar su alma a la doctrina que tiene por Dios a madre Natura...

¡Adelante, navegante del Norte! El Océano de la vida para ti es todo bonanza, porque en tu alma hay, por haber en tu hijo mensajero, un torrente de luz.

NICOLÁS CAPO

Ser casto

La lujuria es un obstáculo infranqueable a la elevación del espíritu, porque entraña el poder de las pasiones puramente animales. Por eso causa un dispendio prodigioso de fuerzas vitales, que conducen a un agotamiento intelectual y físico. Para conservarnos el poder mental y la energía física, conviene imponernos una vida casta.

Sólo con practicar la continencia temporal y permanente permite adquirir poderes mágicos. Es necesario, pues, evitar lo más posible los placeres carnales, y sólo admitir la unión legítima, de modo para poder transmutarlos en pensamientos de unidad espiritual y familiar, sin cuyo poder los pensamientos nada tienen de humanos.

A eso se llegará fácilmente si se tiene siempre presente en el espíritu esta u otra máxima pitagórica:

"No te entregues a la voluptuosidad sino cuando consientas en ser inferior a ti mismo". *No debemos ser sólo castos de hecho, sino también en pensamientos y palabras. Debemos dejar de tomar parte en las conversaciones en que haya propósitos obscenos, y rehuir como si se tratase de la peste, de los espectáculos inmorales y las lecturas maléficas, que contagian el espíritu y empuercan la imaginación. En una palabra, es necesario velar constantemente por nuestra dignidad moral y por la pureza de las fuerzas divinas que vibran en nosotros.*

(De *Vida Perfeita*, del Dr. Paul Carton. Trad. de J. Bustamante.)

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

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

Sobre el próximo Congreso Naturista

Si no es molestar a los interesados, voy a dar mi humilde opinión con respecto a la moral que ha de seguir el Comité actuante de la mesa del Congreso próximo, el que, según una nota circular que tengo a la vista, se celebrará el próximo septiembre.

Celebrar el Congreso sin un programa que no esté de acuerdo con el Comité, no puede ni debe celebrarse.

Si este Comité lo acepta, no debe ni puede tolerar que dentro de sus mismas sesiones haya quien se marche del orden del programa. Puesto que somos como somos por CAUSALIDAD, si dicho Comité se halla ante la fatalidad de no tener la fuerza moral para hacer respetar su responsabilidad, yo, como federado, le doy desde este momento el consejo de no continuar el Congreso. La razón de determinarme en este sentido me la da el Congreso celebrado en Málaga.

Presentarse en un Congreso para demostrar la envidia, el odio, la fastuosidad y pedantería, etc., etc., más vale no celebrarlo; esto no es hacer labor constructiva.

Muchos que dicen ser naturistas fueron instrumento (consciente e inconscientemente, esto no lo sé) de los que ellos querían combatir precisamente deteniéndose en discutir los montoncitos de tierra que encontrábanse al paso y no dándose cuenta de las montañas que hay que franquear para que los Naturistas y el Naturismo se desarrollara ufano.

Es improcedente una imposición, pero lo es más hacer el caldo gordo a los ajenos, por no tener una visión exacta de la labor de un congreso naturista y dividirnos, odiarnos y enemistarnos (por el más eres tú), como cuando el hombre le sale el cuerpo bestia del yo inferior, ante la gente culta, y manifiesta su vanidad y orgullo.

Creo no tener necesidad de dar más detalles; ya el lector sabe dónde voy.

¿Se celebra el Congreso para hacer una buena labor o no? Los que viven alimentando odios, malas pasiones, envidias y fastuosidades, están de más en el Naturismo.

Si hay algunos naturistas, que claro los habrá, no debemos tolerar que la intransigencia de unos ni la pedantería de otros estorbe la propaganda y el progreso del Naturismo, no tomándolos en cuenta.

Y concretando: para la buena marcha del Congreso, no se deberá consentir de ninguna manera a un congresista ni a delegado alguno se aparte del programa aceptado por el Congreso mismo, en bien de todos.

JUAN MARTÍ

Rayos de luz acerca del Congreso

Veintidós años hace que cruzó por nuestra mente, después de haber agotado todos los recursos, sistemas y resortes de la ciencia escolástica, la idea de que a pesar de la gravedad y de lo desesperado de nuestro caso, no obstante aun no habíamos perdido todas las esperanzas, pues presentíamos medios terapéuticos para curar nuestras pertinaces, crónicas y hereditarias enfermedades. Un rayo de luz nos decía que por encima de la ciencia de los hombres y de su terapéutica de artificio, está la medicina *lógica y natural* y el gran saber del más grande de los artífices: la del Sumo Creador; y entramos de lleno a vivir dentro de la pura realidad. Substituímos las cajitas de píldoras, que nos las habíamos tragado a centenares, por las cajitas de pasas, higos y dátiles; con sus naranjas, peras, uvas y manzanas; suprimimos las unturas por los baños de tronco y de asiento, el pan fino y blanco por áspero y negro y los tan cacareados jarabes *tónico-reconstituyentes* con buenas dosis cutáneas de sol.

Mas desde aquellos tiempos las cosas y las opiniones han cambiado mucho, pues el progreso y la evolución hacen que, así como antes al alimentarse de frutas y de verduras fuese considerado como una cosa de bestias y poco menos que un suicidio, hoy, afortunadamente, la mayoría de las gentes y buena parte de médicos empiezan a mirar y considerar el régimen vegetariano de muy distinta manera. Hoy, para practicar dicho régimen, ya no se es loco ni maniático

y son ya a miles los que martirizados por sus sufrimientos físicos incurable, en manos de la alopatía y de la homeopatía, son *tocados* por aquel rayo de luz a que antes nos hemos referido y encontraron el consuelo y la curación de sus enfermedades entregándose tranquilos y confiados en brazos de la bondadosa madre Naturaleza. Es por eso que los antiguos *caminantes* vemos terminar el desierto helado de negruras preñadas de prejuicios e ignorancias por la que hemos pasado nosotros, y al felicitar a la inmensa legión de adalides del régimen vegetariano, nuestro corazón reboza de alegría, al vislumbre de los primeros destellos de una nueva era en la cual vivirá más contenta, más alegre y más feliz la humanidad.

Este cambio de circunstancias y de ambiente tan favorables, es debido, más que todo, y sin olvidar por eso la bondad y eficacia del régimen y procedimientos naturistas, a la intensa labor de propaganda que ora en la Prensa, ora en conferencias, y por la acción, hemos efectuado los agradecidos que, llenos de entusiasmo y de gratitud, vertemos a todas horas ferviente pleitesía a este sacrosanto ideal.

Delante de tan halagadoras circunstancias y de tan bella perspectiva como nos ofrece el *naturismo integral*, es de creer y esperar que en el próximo congreso que se avecina no tendrán razón de ser las discordias, los egoísmos, las envidias y las pasiones que empañaron y dificultaron en gran manera la buena labor para que estaba destinado dicho congreso, sino que la unión y la paz se impondrán y estarán muy por encima de las miserias humanas y que la labor bienhechora del congreso brillará como potente faro encendido para iluminar y conducir a nuestros hermanos más atrasados por las espaciosas playas de la sabiduría, de la verdad y de la bondad.

Parece que en el congreso pasado celebrado en Málaga fué el caballo de batalla, y digamos más, la tea de la discordia, la más o menos beligerancia que debía concederse a la Trofología, pues mientras los intereses creados del podríamos decir régimen antiguo, pretendían mirar por encima del hombro y tratar de tú a la trofología, considerándola

como una ahijada adventicia, sus genuinos representantes, los heraldos trofológicos, reclamaban para ésta sus indiscutibles derechos, con todos sus atributos y prerrogativas, y por tanto ser merecedora y digna de ir del brazo con los más apuestos representantes de los diversos métodos de Regeneración que integran el sistema vegetariano-naturista.

No creemos que en el congreso naturista próximo a celebrarse, los señores congresistas quieran perder el tiempo lastimosamente fomentando odios, encendiendo pasiones y dividiendo a la familia naturista; discurriendo como en la fábula del cuento, sobre si los perros "eran galgos o si eran podencos", mientras en esas disputas, llegaban los perros, y cogiendo descuidados a los dos conejos entretenidos.

No, no creemos que esta vez ocurran las cosas así. La razón, la lógica y la sinceridad conducirán las mentes de todos hacia el plano positivo, y de sus tareas cosechará la humanidad opíparos frutos. Esperamos que una gran alteza de miras, un elevado estado de conciencia, y un espíritu de amor y sacrificio, precederán aquel acto. Mas si los resultados no fuesen tan halagüeños como nosotros esperamos, entonces sería cuestión de formar un gran bloque la familia trofológica, y al unísono grito de ahora más trofólogos que nunca, continuar impretérritos la labor y la propaganda, sin flaquezas ni desmayos, y con la verdad por norma y la justicia por faro, repetiremos como Galileo: "E pur... si muove!..." Y obraríamos así porque sabemos que para aquellos hombres que son presa de las ofuscaciones materialistas, la tierra es un valle de lágrimas, y que para aquellos que se dejan guiar por un elevado estado de conciencia espiritual, la tierra se convierte en una gran ciudad jardín.

SALVADOR RECASENS

Badalona, mayo de 1929.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

Compre usted "Trofología práctica y Trofoterapia", para leerlo en su veraneo; es un libro pequeño, pero le enseña grandes cosas.

EL ALCOHOL Y LA LOCURA

Seguramente todos habréis oído decir que el fantasma llamado Alcoholismo hace estragos, las más de las veces irreparables, en mal del hombre primero y en mal de la raza después. El alcohol es una bebida creada por la falsa civilización, que produce pingües ganancias a quienes explotan este lucrativo negocio y desastrosas consecuencias a los desgraciados que lo consumen y lo prueban—aunque sea en pequeñas dosis y moderadamente—. El alcohol daña al cuerpo y con preferencia al sistema nervioso: al cerebro, a las neuronas, a la substancia gris, a la médula espinal. El alcohol embrutece y encanallece, embota la razón y el sentimiento del hombre; lo hace libertino y egoísta, perezoso y ladrón. El infeliz beodo es un candidato irresponsable al crimen, a la traición, a la calumnia sanguinolenta.

El alcohol es una mancha negra, muy negra, de la sociedad actual. El infeliz que adquiere tan funesta costumbre es un ser perdido, bien perdido; su fin es el manicomio, el presidio, el hospital o el cementerio. El borracho no puede generar prole sana, robusta, normal, bella y feliz; sólo puede engendrar prole enferma, raquítica, deformada, idiota, degenerada. El alcohólico es un ser repugnante, y lo es porque miente, porque no ama a nadie—ni a él mismo—sólo ama a lo que no debería amar, a la copa de alcohol, el veneno maldito!!

Hombre del siglo XX, párate a reflexionar un momento siquiera; hazlo por tus hijos; hazlo por tu infeliz mujer, a la que haces víctima de tus ruines vicios; hazlo por tu personal bien; hazlo, en fin, para bien de la Humanidad. No bebas más el nocivo veneno del alcohol. Bebe, si sed tienes, agua purísima de los manantiales, de las hermosas fuentes de valles y montañas, como hacen los demás seres que pueblan la tierra. Si lo haces así verás como de hombre bruto y ordinario te tornas leal y honrado: los antros del vicio se hundirán, los tétricos edificios del trágico dolor; los manicomios se esfumarán de la tierra, a la que afean en vez de embellecer.

¡Medítalo!... ¡Oh pobre y desgraciado beodo!

ESPARTACO PUIG

Snobismo Científico

Ingenuamente, muchos amigos nos han escrito diciéndonos que por qué no agregábamos, en la designación de cosas, nuevos términos y palabras para propaganda, que así (creen ellos), tendríamos la admiración de los médicos y catedráticos. Bueno. Nosotros respetamos esas ideas, pero en el fondo no creemos en realidad, que los neologismos hagan conciencia en las personas y mucho menos en aquellas que tienen una logomaquia y un caos de terminismos académicos en el cerebro y bulbo raquídeo.

El "Snobismo" se lo dejamos para los saltimbanquis y para los que cogen los rábanos por las hojas; para los que no tienen nada más que dar; para los que, al no poder dar corazón, dan "cerebro". Pues ese "snobismo" es una manía de abarcar todo lo nuevo, la moda más moda, lo ridículo más ridículo. Lo mismo ocurre con las cejas afeitadas y el pelo corto.

Tampoco vayan a creer nuestros amigos que queremos ser *primitivistas* y cerrados a lo antiguo. ¡Nada de eso! ¡Hacer lo lógico en nuestro tiempo! Por eso hemos adaptado la *Trofología* y la *Trofoterapia* para base de difusión de propaganda en todo el mundo, porque ellas encierran el fondo, la base, la síntesis clara y comprensible de la ciencia de la alimentación natural del hombre y de la renovación celular y normalización orgánica, donde había desórdenes tróficos.

Nosotros deseamos ser comprensibles y sencillos para la humanidad, en nuestros asuntos científicos, porque, en caso de ser enigmáticos e indescifrables, no seríamos propagandistas Naturistas. Nosotros vamos al fondo, vamos al corazón de la humanidad, y nos dejamos de tecnicismos para que mejor se nos comprenda, porque si no hay comprensión no hay provecho. Todo lo que es útil, bueno, armónico y lógico para el humano ser, es nuestro; por eso trabajamos incansablemente por el *Trofológico Naturismo*, porque su síntesis es la más admirable enseñanza que bajo el castillo de marfil y fantástico se madura, para la cordura humana.

Noticias y Comentarios

"PENTALFA" ES TU DIOS

Animados por un noble propósito cultural, venimos realizando con esta Revista una hermosa labor de superación mental y física, que no dudamos ha de merecer la aprobación sincera y expontánea de toda persona culta, conforme vaya siendo conocida entre el elemento naturista de habla española.

Sus páginas ostentan siempre interesantísimos trabajos, debidos a las más prestigiosos problemas de la salud humana, resultando su lectura de singular utilidad, por los conocimientos científicos y para la vida, siendo la primera hoja que comenzó a propagar en España la Trofología y Trofoterapia, que tantos adeptos ha conquistado en breve tiempo. Por tanto, nadie debe dejar de leerla y propagarla siempre entre los amigos.

Escríbanos usted mismo directamente y pídanos un paquete de 10 ó 20 ejemplares para hacerla conocer entre sus relaciones y usted será más feliz.

FUNDAMENTOS CIENTIFICOS DEL NATURISMO (Del Dr. J. Angel Vidaurrázaga.)

Dedicado de su propio autor, hemos recibido hace pocos días esta incomparable obra científica que en otro sitio comentamos. Editada en Bilbao, y en buen papel, su precio es de 10 pesetas. De esta Administración se envía a quien la pida contra reembolso. Agradecemos infinito la fineza a su autor, que tuvo a bien dispensarnos y le alentamos a engendrar otro para bien de la raza blanca.

TEMPORADA DE VERANO DE 1929

Nuevas e interesantes conferencias del profesor N. Capo en el Hotel Metropolitán.

Estas serán por invitación y se llevarán a cabo los sábados por las tardes, a las siete y media en punto. Los tiquets, que son portadores del orden de las seis conferencias se expiden en nuestra redacción. Nadie falte. La primera será el 20 de julio.

"¡VIVIR!"

Hemos recibido esta conocida e importante revista trofológica naturista de Buenos Aires, que dirige nuestro buen amigo el profesor J. E. Dulin, cuatro números en uno, de interesante calidad por sus científicos y acertados artículos de diversos hombres de ciencia. Felicitamos al director incansable de la humana causa, alentándole a seguir triunfantes en el recto sendero de la virtud con sus amigos y colaboradores.

HACER EL BIEN

Los sellos de correo que más necesitamos son los de cinco céntimos, los de 10 y los de 25; así que agradeceríamos infinito a los lectores que tienen a bien enviarnos donativos en sellos o para los libros que piden, o bien la suscripción, lo hagan teniendo en cuenta nuestra advertencia.

FIESTA DEL SOLSTICIO

El 14 de julio "Los Amics del Sol" efectúan una visita colectiva a los camaradas de Villanueva y Geltrú, en la playa. Salida del Paseo de Gracia (Apeadero), a las 5'26. Coste, 5'50 ptas.

"EL LIBRO DE LOS ESPLENDORES"

De la importante editorial "La Irradiación", de Madrid, hemos recibido ese curioso libro escrito por Eliphas Levi. Es un libro de filosofía oriental e historias de los grandes precursores antiguos religiosos y maestros de la humanidad. Habla de los planos del hombre-cuerpo y alma y espíritu, remontando al lector a etéreas regiones de sublimidad y elevación por encima de la baja materia que encadena al hombre en la vida sin luz. Agradecemos el envío.

Su precio es de 6 pesetas, y se remite a quien lo pida.

REBAJAS DE PRECIOS EN LOS VIAJES POR LA EXPOSICION

Para venir a Barcelona hay una rebaja de un 40 por 100 en los billetes de ferrocarril y barcos de España, y pronto se hará también para los que vengan de Sud América. Así que los que deseen venir no pierdan esta oportunidad.

NUEVO LIBRO IMPORTANTE

En breve aparecerá un nuevo libro del profesor N. Capo, con el título: "No basta comer vegetales para estar sano" Es una brillante exposición doctrinal y práctica de la Ciencia Regeneradora, que tiene sus oriundas bases en las enseñanzas del doctor Hanish—de la Trofología y Trofoterapia, en forma popular y comprensible para toda persona.

AMIGOS DE "PENTALFA"

Donativos: J. Graells, 50 pesetas.

Ahora más que nunca debe usted de leer "Trofología y Trofoterapia", del Prof. N. Capo, porque es el mejor tiempo para iniciarse en un nuevo régimen.

VARIAS

—Señora culta y vegetariana se ofrece para atender a persona sola la cocina vegetariana o bien para acompañar a señora, señoritas o niños. Precio módico. Informes en esta administración.

—Tenemos noticia de algunos camaradas de la parte de Asturias que se está levantando por aquella región un gran entusiasmo por el Naturismo al igual que en la región de Cádiz.

—Pida las colecciones de PENTALFA del II y III años encuadernados, en un solo tomo, pues se agotarán pronto.

¿Qué es el Naturismo? No sólo un sistema higiénico y terapéutico, sino un método de vida regenerativo ideal. Elevar la regeneración químico-física celular, equilibración mental, perfeccionamiento espiritual, tal es el programa de enseñanza de nuestra revista, tal es nuestro *naturismo integral*, porque convencidos estamos que no sólo de pan vive el hombre. La luz es alimento.

7749—Gràfica Catalana: Sanys Nous, 20: Barcelona: Telèfon 10473

Acuda Vd. que ya se ha inaugurado 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

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON

La salud por las plantas



Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a miles de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labaratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....

Calle .....

Población ..... Prov. .....

FIESTA DEL SOLSTICIO

El 14 de julio "Los Amics del Sol" efectúan una visita colectiva a los camaradas de Villanueva y Geltrú, en la playa. Salida del Paseo de Gracia (Apeadero), a las 5'26. Coste, 5'50 ptas.

"EL LIBRO DE LOS ESPLENDORES"

De la importante editorial "La Irradiación", de Madrid, hemos recibido ese curioso libro escrito por Eliphas Levi. Es un libro de filosofía oriental e historias de los grandes precursores antiguos religiosos y maestros de la humanidad. Habla de los planos del hombre-cuerpo y alma y espíritu, remontando al lector a etéreas regiones de sublimidad y elevación por encima de la baja materia que encadena al hombre en la vida sin luz. Agradecemos el envío.

Su precio es de 6 pesetas, y se remite a quien lo pida.

REBAJAS DE PRECIOS EN LOS VIAJES POR LA EXPOSICION

Para venir a Barcelona hay una rebaja de un 40 por 100 en los billetes de ferrocarril y barcos de España, y pronto se hará también para los que vengan de Sud América. Así que los que deseen venir no pierdan esta oportunidad.

NUEVO LIBRO IMPORTANTE

En breve aparecerá un nuevo libro del profesor N. Capo, con el título: "No basta comer vegetales para estar sano" Es una brillante exposición doctrinal y práctica de la Ciencia Regeneradora, que tiene sus oriundas bases en las enseñanzas del doctor Hanish—de la Trofología y Trofoterapia, en forma popular y comprensible para toda persona.

AMIGOS DE "PENTALFA"

Donativos: J. Graells, 50 pesetas.

Ahora más que nunca debe usted de leer "Trofología y Trofoterapia", del Prof. N. Capo, porque es el mejor tiempo para iniciarse en un nuevo régimen.

VARIAS

—Señora culta y vegetariana se ofrece para atender a persona sola la cocina vegetariana o bien para acompañar a señora, señoritas o niños. Precio módico. Informes en esta administración.

—Tenemos noticia de algunos camaradas de la parte de Asturias que se está levantando por aquella región un gran entusiasmo por el Naturismo al igual que en la región de Cádiz.

—Pida las colecciones de PENTALFA del II y III años encuadernados, en un solo tomo, pues se agotarán pronto.

¿Qué es el Naturismo? No sólo un sistema higiénico y terapéutico, sino un método de vida regenerativo ideal. Elevar la regeneración químico-física celular, equilibración mental, perfeccionamiento espiritual, tal es el programa de enseñanza de nuestra revista, tal es nuestro *naturismo integral*, porque convencidos estamos que no sólo de pan vive el hombre. La luz es alimento.

7749—Grafica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona—Teleton 1043

Acuda Vd. que ya se ha inaugurado 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

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a miles de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labaratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....

Calle .....

Población ..... Prov. .....

CLARIVIDENCIA

o Cursos de Gimnasia Integral, Mental y Física
Personales y por Correspondencia, del

Profesor Ulyses Reymar

Del «Colegio Incaico Atlético Vegetariano del Perú» :: Excelente Mètodo Educacional completo para sanos y enfermos de cualquiera enfermedad
Pida hoy mismo informes sobre estos Cursos al Apartado 2577
LIMA (República del Perú)

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

¡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.

DR. EUSEBIO NAVAS

Médico Trofólogo

Nuevos regímenes para todas las enfermedades
Consultas por escrito

Magdalena, 2 **MADRID**

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 10 pesetas

PRODUCTOS SANTIVERI, S. A.

DIETÉTICOS Y PARA RÉGIMEN

VEGETARIANO

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 : Teléfono 19963
BARCELONA

Despachos : Call, 22 : Teléfono 15805
Mallorca, 247 : Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24. Tel. 17318
VALENCIA: Campaneros, 26 : Teléf. 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 **5** pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»