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

Lacy, 61 - SABADELL

Arrabal bajo Jesús, 14 REUS

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 15806

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»

BARCELONA

15 Septiembre 1930

PENTALFA

Año V

Núm. 17

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** "

LOS PRECURSORES DEL NATURISMO

Los Naturistas del Monte-Verita

Los diarios franceses y alemanes han señalado en los alrededores de Locarno a orillas del lago Mayor, de una colonia de naturistas, «especie de secta religiosa cuyos miembros se pasean completamente desnudos por la montaña, viniendo con sus vestidos extraños y raros, a comprar en las tiendas del país alimentos vegetarianos; en fin, viven de una manera tan especial, que la policía ha tenido que inquietarse por su modo de obrar.»

Quise ver lo que había de verdad en estos rumores, y partiendo de Locarno una mañana hacia las siete, llegué a las nueve al Monte-Verita. Es allí en medio de un verdadero desierto, pero en un sitio admirable, que se encuentran diseminadas las diferentes construcciones de estos hermitaños modernos.

Apresurémonos a destruir la leyenda construída en el país, alrededor de los naturistas de Monte-Verita. No son de ninguna manera energúmenos más o menos inspirados en las teorías de Tolstoy o de Rousseau. No, ellos son artistas, industriales, escritores, que vienen a escuchar en esta Thebaida, «la voz del silencio» mientras viven en condiciones de higiene especial que vamos a exponer brevemente.

Como se hace uno naturista

El director propietario de esta colonia sanatorio es un holandés: el Sr. Enrique Ocdenkove. A despecho de sus bucles de cabellos atados con una cinta, y de su túnica blanca, este director no tiene nada de místico ni de pontífice.

Hijo de un importante industrial de Países Bajos, es de unos 34 años de edad. Hasta veinte años él vivió la vida habitual de los ciudadanos pero en malas condiciones, ya que él, estaba enfermo, preso entre los médicos y medicinas. Resultado: un organismo completamente arruinado. Los médicos enviaron el desdichado al sanatorio vegetariano del doctor Khune, a Leipzig. Después de una residencia de algunos meses, el Sr. Odenkove se encontró curado, nada más que por la observancia de una higiene natural y haber suprimido todas las medicinas.

Pero, he aquí donde la aventura cesa de ser banal: parece que todo individuo que se ha iniciado en los secretos de la higiene natural y del vegetarismo, sufre una especie de evolución que modifica su manera de concebir la vida. Se llega, me dijeron, a no poderse decidir más a coger de nuevo el fardo imbécil de nuestros hábitos ciudadanos, de los cuales uno ha reconocido su falsedad y maleficencia.

Igual que nosotros consideramos a los naturistas como originales, lo mismo ellos miran con la más profunda conmiseración esta humanidad que se dice civilizada, que lleva unos vestidos ridículos, que absorbe una nutrición envenenando el organismo, que vive dentro de admósferas viciadas, que se entrega a todos los excitantes uno detrás de otro, desde el simple cigarro a la temible morfina.

Es bajo la influencia de lo que el llama su conversión, que el Sr. Odenkove se refugió en la soledad del Monte-Verita, en un país que reune las condiciones necesarias para aplicar las teorías de la doctrina naturista.

Compró esta montaña aislada lejos de toda ciudad, donde abundan los tres elementos necesarios y suficientes: aire, agua y sol. Se hizo construir una casa de madera, especie de cabaña bastante primitiva y aguardó.

Pronto otros adeptos del naturismo fueron a visitarle y a instalarse cerca de él. Las cabañas de madera se multiplicaron; fué necesario instalar una especie de pabellón central para la vida en común: después salas de baño, de duchas, un invernadero para los baños de luz, es decir, toda una instalación. Se nota por parte de los que la construyeron, la realización de un plan perfectamente razonado y bien diferente de lo que sería el campamento de una tribu de iluminados.

Encontramos allí muestras de todas las nacionalidades y de todas las clases sociales: una modista belga y una doctora parisiense Mme. Sosnowska; un industrial de Hamburgo; un ayuda de campo del emperador de Rusia, el capitan Swetchine; un negociante americano; el pintor berlinés Fidus; un antiguo actor de la corte de Baviera; hombres de letras y un obrero tipógrafo.

Los unos viven allí hace algunos años, otros van a pasar algunos días, pero todos son apóstoles de la verdad que por ellos se resume en esta forma: *Todo por la naturaleza. Nada fuera de la naturaleza.*

Veamos como esta ley única es aplicada en Monte-Verita, y como viven los naturistas.

La colonia y sus colonos

Al azar desde el punto de vista de la belleza, los pabellones de madera rústica de diferentes dimensiones son construidos en todos los puntos de la montaña. Cada familia tiene su pabellón. Los pensionados habitan solos o en grupos según sus afinidades. Cada uno vive allí como él entiende. Los enfermos y sus acompañantes o familiares siguen el mismo tratamiento basado en el aire, la luz y una alimentación especial de la que hablaremos pronto.

Los pabellones son confortables pero sin ningún lujo, el suelo de linoleum, grandes vallas correderas abren el admirable panorama, camas metálicas, agua corriente, muebles de mimbre. En invierno, calefacción a vapor, pero siempre entra el aire libremente.

Una parte de la propiedad es cerrada con empalizadas de planchas, y es allá en medio del bosque, que los naturistas pasan en general la mañana, completamente desnudos, ocupados bien en tomar el baño de sol y los baños de agua corriente, bien en cultivar el jardín o ejercitarse en diferentes deportes.

Las señoras que aún conservan «este sentimiento ridículo que llaman pudor» continuan vestidas o bien en un cercado reservado. A las doce y media suena un reloj; se viste uno—muy poco—y se va al pabellón central.

Los vestidos de los hombres se componen de una especie de túnica muy corta de tela porosa, unos calzoncillos y sandalias. Las mujeres se enrollan con unas telas vagas y de formas variadas parecidos a los cuadros de Puvis de Chavannes o a los de ciertos pintores japoneses.

Bien entendido, nada de corsés, nada de enaguas, piernas,

brazos y cuello descubiertos, los cabellos cayendo sobre las espaldas o bien atados por una simple cinta.

Pero la costumbre, como lo restante, es facultativo, y los que quieren conservar nuestras modas habituales tienen el derecho a hacerlo; pero al cabo de algunas semanas de residencia, todo el mundo llega forzosamente y lógicamente a vestirse lo menos posible: La coquetería desaparece, el pudor llega a abolirse ante «la simplicidad pura de la naturaleza bienhechora». ¿Como soñar aún en guardar, por ejemplo, el infernal corsé, después de observar la galería de grabados radiográficos mostrando las deformaciones ocasionadas en el organismo por este ingenio criminal?

La alimentación

Al fondo de la inmensa sala, en madera barnizada que sirve de lugar de reunión, la pared es formada por una serie de cajones numerados. Cada naturista tiene su cajón. El entra, y consulta el menú, del cual más adelante damos una muestra con los precios no muy caros, y escribe sobre una hoja de papel los pla-

(Continuará)

La Catarralización dietética

'Donde existe conocimiento claro, allí está despierta la voluntad; una voluntad decidida engendra el impulso más vigoroso para buena acción.

I

Nuestra madre tierra, todo lo grande que parezca para nuestros ojos parciales, es en el UNIVERSO (macrocosmoś) sólo un átomo (microcosmos), análogo a un glóbulo de sangre, de los cuales millones y millones existen en nuestro organismo.

Como hija del sol y hermana de los demás planetas, la tierra representa un órgano, es decir, un importante miembro de unión en nuestro sistema planetario; ella es, en el sentido verdadero de la palabra, nuestra madre, como el sol es su progenitor. Nosotros estamos sujetos a sus leyes y tenemos en puntos importantes también análoga constitución.

Una de las más importantes de estas leyes análogas es la de dilatación y contracción, o de rechazo y atracción, la cual rige entre el sol y los planetas por un lado, lo mismo que entre los últimos entre sí, como órganos que se pertenecen, por otro lado.

Nuestros órganos vitales funcionan de manera completamente idéntica por sí y entre sí.

A cada uno de los mismos le corresponde la tarea de contracción y dilatación reguladas en determinados espacios de tiempo; mediante la dilatación absorven determinada cantidad de sangre para luego expelerla (exprimirla), transformada (orgánicamente filtrada), mediante la contracción, bien sea para entregarla relativamente aprovechada a otros órganos o bien para expulsarla gastada por completo; estos procesos suelen designarse con los nombres de «segregación», «secreción» y «excreción».

Sin contracción y dilatación no puede funcionar ningún órgano ni ningún sistema de órganos (sistema nervioso, sistema vascular, etc., etc); cuanto más imperfectamente tiene lugar esta doble función, tanto más degenera, falto de ejercicio, el órgano respectivo, y se produce además como consecuencia de este funcionamiento imperfecto una gran alteración de sangre, lo cual infaliblemente traerá consigo enfermedad, esto es: la reacción niveladora.

Es corrientemente sabido por todos, que corazón y pulmones incondicionalmente y con regularidad se contraen y se dilatan; pero para la mayoría de las gentes pasa desapercibido que dichos importantes órganos pueden y deben dilatarse y contraerse en aún mucho mayor grado por efecto de condiciones especiales (ejercicio respiratorio y corporal), para alcanzar su mayor desarrollo (fuerza) posible, y sobre todo que la necesidad del *doble funcionamiento* intencionadamente y voluntariamente *aumentado* se extiende a todos los demás órganos grandes y pequeños.

La noción órgano es sin embargo muy relativa. Considerado estrictamente, como es de rigor aquí, encierra cada partícula del cuerpo, cada glóbulo sanguíneo un órgano, cuyas condiciones vitales quieren ser garantizadas, si es que la salud nos es cara y nos importa conservarla. Afortunadamente nosotros no necesitamos pensar separadamente en cada uno de estos órganos pequeños, sino que nos basta, para corresponder a esta ley fundamental, el conocimiento de su existencia, junto con el firme deseo de obtener un desarrollo corporal completo (estado de perfecta salud). Esta aspiración exige indudablemente, como en general cada perfeccionamiento, una cierta moralidad, cierto esfuerzo, pues nuestro cuerpo está destinado al perfeccionamiento, y a alcanzar, de igual que todas las cosas que nos rodean, un desarollo más elevado por nuestra propia iniciativa.

Otros dos órganos importantes que estan en alto grado sujetos a la voluntad del individuo para ser ejercitados en dilatación

y contracción o en atracción y repelación, son la piel exterior y las mucosas. A estos dos órganos vamos a dedicar en este folleto nuestra especial atención.

La mucosa, como revestimiento interior del cerebro, de la nariz, de los pulmones, intestinos, de la matriz y vejiga, constituye en la serie de los órganos purificadores y formadores de sangre un miembro mucho más importante que la mayor parte de los médicos y los laicos lo sospechan; prueba de ello es, en primer lugar, de que son muy pocas las enfermedades agudas (crisis), en las cuales las mucosas no estan cubiertas con una sudación de la sangre (exudados), lo cual significa que ellas tienen que entregarse en grado importante al trabajo de la secresión y eliminación de las materias causantes de la enfermedad.

El fenómeno conocido por lengua sucia o cargada constituye un síntoma de estos procesos de eliminación y expulsión, los cuales, ocultos para nuestra vista, tienen lugar en grado más importante en todo el canal digestivo e intestinal.

Cada constipado (catarro de frente y nariz), lo mismo que cualquier otro catarro, no es, en absoluto, otra cosa que una expulsión de detritus de la sangre. La piel exterior está en relación muy estrechísima de reflejo y simpatia con la mucosa, de tal manera que, hasta cierto punto, el trabajo de una puede substituir al de la otra. Por efecto de un enfriamiento y calentamiento de la piel exterior sufren por reflejo la mucosa y la sangre una intensa contracción y dilatación, recibiendo con ello el impulso para una actividad extraordinaria. Ni los enfriamientos ni los calentamientos son jamás la causa absoluta o verdadera de los resfriados o catarros; siempre esta causa la constituye una abundancia anormal de detritus en la sangre. Un individuo que no lleva en sí ninguna acumulación anormal de detritus sanguíneos puede enfriarse y calentarse cien veces sin coger catarro de ninguna clase. Al contrario, con cuanto mayor regularidad nuestro organismo es calentado y enfriado dietéticamente, tanto más seguros podemos estar contra los catarros. Estos son pues en la vida corriente *falsamente* atribuídos al enfriamiento, y hasta son designados sencillamente con la denominación de «enfriamientos» (resfriados).

Cuando nos calentamos vigorosamente por medio de una marcha buena, se dilatan no solamente la masa entera de la sangre—por consiguiente también cada glóbulo—, sino también la piel exterior y la mucosa, los cuales, por efecto de su dilatada red capilar, quedan abundantemente saturadas de sangre. Bien en este momento o bien tan pronto como comienza la contracción

(enfriamento) sobrevienen perceptiblemente para el oído y la vista las secresiones de la nariz, de la garganta y de los pulmones. De la misma manera tiene lugar esta secresión también en las demás partes de la mucosa, o sea en el estómago, en los intestinos, en la vejiga, si bien de un modo imperceptible para la vista.

Esta secresión general de la mucosa (catarralización), que podemos llamar aguda, dura en estado normal próximamente de unos 15 minutos hasta una hora, más o menos según la individualidad de cada uno; tiene lugar de un modo tanto más completo, especialmente en el estómago, cuanto más *en ayunas* estemos cuando se verifica el calentamiento orgánico; esto por el sencillo motivo de que las funciones de la mucosa estomacal y de la sangre entonces no son requeridas para el trabajo de la digestión, pudiendo la mucosa ocuparse sin estorbo con la eliminación de las partes gastadas de la misma, esto es, renovarse. Con este acto de renovación son separadas y expulsadas no solamente las partículas gastadas de la mucosa (epitelios), sino también exudaciones serosas y linfáticas de la sangre (productos excretivos).

Cuando menos intensamente tiene lugar esta desflemación, mediante vigorosa dilatación y contracción, dietéticamente y *en ayunas*, con tanta más certeza se amontonan sus productos para la formación de las más distintas enfermedades: en el mejor caso origina estos catarros agudos, en casos menos favorables se producen catarros crónicos, en casos más graves forman estos restos excretivos retenidos en la mucosa la base de reumatismos agudos y crónicos, asma, inflamaciones, fiebres de mucosas, tifus, etc.

El calentamiento orgánico vigoroso *en ayunas* tiene para el estómago la especial importancia de que no solo protege contra catarros estomacales frecuentes, sino también hace que estos se curen con más rapidez.

Si por la noche comemos poco o nada, o también si ingerimos manjares irritantes, como jamón, queso, notamos la mañana siguiente, pronto después de levantarnos, cierta sensación de vacío, lo cual se da a conocer por medio de una molesta sensación de hambre, generalmente de poca duración; el remediar esta hambre con un almuerzo immediato de café, como hacen muchas personas, es un procedimiento a la larga decididamente perjudicial.

Decimos deliberadamente *cierta sensación molesta de hambre*, porque este fenómeno no es un hambre natural, sano, sino solamente un hambre nervioso de irritación; con una buena ocupación, o con la ingerencia de un par de cucharadas de agua

fresca no solamente desaparece esta sensación, sino pasa sin ninguna ingerencia de alimentos a una sensación de completa saciedad, si nos sometemos inmediatamente a un vigoroso calentamiento orgánico por medio de ejercicio o actividad física.

Este fenómeno no puede ser explicado de otro modo sino que la mucosa del estómago queda enérgicamente saturada de sangre y dilatada por efecto del calentamiento, cuyo estado nos produce la sensación de saciedad. En este estado, lo mismo que durante el consiguiente refrescamiento (contracción) es renovada la mucosa y solo después de esta renovación se presenta el hambre verdadero y persistente. Si satisfacemos enseguida la sensación de hambre primeramente mencionada, damos lugar a que la renovación de la mucosa, especialmente la del estómago, solo se verifica de un modo incompleto, originándose en consecuencia de ello, temprano o tarde, necesariamente catarros estomacales u otros padecimientos.

La gran frecuencia de las comidas durante el día constituye por lo tanto un hábito pernicioso, especialmente cuando estas consisten en manjares irritantes o excitantes, propios para despertar apetito artificial, y resulta más errónea que las comidas demasiado fuertes cuando éstas se toman a largos intervalos; *esto se ha de entender siempre de un modo relativo, individual,* puesto que un individuo puede admitir más, y otro menos, en este sentido.

Cuanto más uno se acostumbra al método de comer más raramente y por lo tanto comidas más fuertes, tanto más puro será el hambre al sentarse a la mesa, y además será fortalecido el estómago y mejorado el estado de salud.

Todo esto es el resultado de la ley física de la contracción y dilatación que se ha verificado más intensamente en la mucosa del estómago. Pero implica y provoca también debilidad moral el acostumbrarse a ceder de un modo infantil a cada excitación estomacal. Donde tal costumbre haya sido convertida en regla, falta generalmente ocupación normal, o sea derivación espiritual.

El que desea tener salud debe cuidar de ir a la mesa con hambre verdadero; por lo menos *una vez* al día. La fuerte contracción de los intestinos, nos es revelado entonces por el conocido fenómeno que llamamos sonido o gruñido de los intestinos, cuyo fenómeno nunca deja de acompañar al verdadero hambre. Donde este ruidoso gorgoteo obstinadamente deja de percibirse, allí existe alguna perturbación en la salud, y más o menos pronto se presentarán, como consecuencia de esta perturbación, síntomas de enfermedades (manifestaciones de reacción).

La catarralización dietética forma pues un importante factor en la curación de las enfermedades. Si se ha declarado ya catarro estomacal, es necesario obligar al estómago a una contracción intensa mediante riguroso ayuno, y a una dilatación también intensa por medio de calentamiento orgánico, para así proceder a su limpieza automática. Cuando el calentamiento orgánico no pueda hacerse, se empleará el artificial mediante baños de sol, de vapor, de agua, envolturas secas de transpiración y húmedas de evaporación. De semejante proceso racional de purificación saldrá el estómago siempre FORTALECIDO. Para este fin merece la cura de Schroth, o la cura por el pan, o mejor dicho la cura de extracción, toda clase de reconocimiento y justificación, siempre cuando es practicada en las condiciones debidas. En los días secos o de sed en ella en uso es forzada la mucosa a la más intensa contracción posible, en los días de comer y beber a una extensa dilatación, ayudando además las envolturas nocturnas húmedas y calorificantes alrededor del cuerpo entero al reblandecimiento y a la disolución de las materias causantes de la enfermedad.

¡Que antinaturales no resultan, en cambio, las purgas medicamentosas! Al ya debilitado estómago, recubierto y cargado con exudados, se le obliga aquí a recibir una materia irritante más o menos venenosa. El organismo reacciona entonces por contra-acción natural (fisio antipáticamente) y segrega rápidamente *una importante cantidad de jugos buenos,* con el fin de expulsar la materia estimulante o el veneno; esta corriente de líquidos, provocada violentamente, arrastra consigo también más o menos cantidad de los exudaciones enfermizas, adheridas a la mucosa, pero este procedimiento hace recordar el ejemplo de querer hacer andar una acémila cansada mediante empleo más y más fuerte del látigo.

Los resultados de estos dos tratamientos son tan diferentes como son los procedimientos. Por que en el caso último obtiénese por resultado no solamente una mayor debilidad del estómago, como también recaídas frecuentes o más fuertes en los mismos padecimientos, sino también un decaimiento general de la salud.

En casos donde el empastamiento de la mucosa del aparato digestivo ya se hubiera hecho crónico, esto es, que las mucosidades estuvieran correosas y duras, y este estado estuviera aparejado ya con padecimientos graves como calambres o induraciones del estómago, etc., son las purgas medicamentosas ya totalmente incapaces para disolver las estagnaciones antiguas, para conseguir esta resolución es entonces absolutamente necesario emplear un procedimiento de efecto lento (de duración larga)

de una eficacia disolvente segura, como lo son únicamente los métodos naturales. Muchas veces hemos tenido casos en donde calambres de estómago existentes desde hacía muchos años, y que habían resistido a toda clase de purgas medicamentosas, han sido resueltos y completamente curados por medio de excreciones críticas en el curso de un tratamiento naturalista de seis a ocho semanas.

El uso frecuente de los purgantes arruina la mucosa hasta el punto de que la formación de sangre queda dificultada en grado importante, en consecuencia de lo cual el enfermo llega a decaer y no raras veces a sucumbir, conforme los iniciados a menudos tenemos ocasión de observar.

* * *

En lo que precede están expuestos a suficiencia los motivos que requieren el abandono del perjudicial hábito de cargar el estómago cinco a seis veces diarias, para reducir las comidas a cuatro y tres; el que está acostumbrado a introducir en el estómago materias alimenticias cuatro o tres veces, aunque sea una de ellas solo un vaso de cerveza a deshora, que se arme con valor y se fije como costumbre el tomar solamente tres o dos comidas al día, para procurar al estómago mayores intervalos de descanso.

Pero, como ya hemos dicho. no solamente es el estómago el que enferma con los malos tratos que le damos.

Por su importancia queremos especialmente hacer resaltar aquí la conexión que existe entre el estómago y los pulmones, y el efecto retroactivo de uno de estos órganos sobre el otro.

Los catarros más numerosos de todos los que existen son los pulmonares, y son los que con su repetición frecuente forman la base de todas las enfermedades de los pulmones, principalmente de la tuberculosis pulmonar, que tanto diezma a la humanidad.

Acudir con el remedio a tiempo es aquí siempre más prudente que el procurar con todo lo posible e imposible después de que la degeneración orgánica de los pulmones hubiera hecho grandes progresos.

Primero trataremos la cuestión en lo que concierna su relación con el estómago.

En catarros pulmonares violentos o frecuentes vemos casi siempre una lengua más o menos cargada, lo cual es indicio infalible de un compadecimiento del estómago; se evidencia por consiguiente como punto de gravedad la necesidad de obtener que el estómago llegue a estar fuerte y limpio; lo cual se consigue por medio de una rigurosa sobriedad en el comer y beber, especialmente evitando de requerir el trabajo digestivo del estómago con

demasiada frecuencia, para darle tiempo a este órgano, mediante LARGOS INTERVALOS DE DESCANSO, de purificarse y fortalecer debidamente su piel interior, en oposición directa a las prescripciones de la medicina oficial, la cual recomienda comidas frecuentes y suculentas, en la suposición de que la tuberculosis es motivada por un estado de debilidad producida por una alimentación demasiada escasa. Nosotros nos colocamos pues en posición enteramente opuesta, y atribuímos la tuberculosis a un exceso de trabajo de asimilación y desamilación en los pulmones, producido, en las clases acomodadas, por sobrealimentación; la absorción y la eliminación de las materias gastadas y del excedente de la alimentación no pueden entonces guardar el equilibrio, con lo cual se da lugar a la formación de depósitos en los órganos más débiles. Fuerza y carga se relacionan la una con la otra según leyes matemáticas, aquí lo mismo que en todo el organismo del universo.

No exigiendo el trabajo del estómago sino a mayores intervalos y entonces más voluminosamente o fuertemente, puede este órgano quedar más perfectamente desflemado, por efecto de sus contracciones y dilataciones más vigorosas, con lo cual sale señaladamente fortalecido; cuantas más comidas se hacen, más inminente está a menudo también el peligro de la inmoderación, la cual fácilmente se transforma en regla.

La fuerza de cada órgano está por completo en proporción con la elasticidad del mismo, esto es, con su capacidad de contracción y dilatación. Cuanto más un órgano cualquiera pierde esta capacidad, tanto más debilitado y paralizado queda. Lo mismo como sucede esto con respecto a corazón y pulmones, de igual modo sucede con respecto a los músculos, nervios, vasos sanguíneos, órganos de vista y oídos, garganta, estómago, riñones, intestinos, vejiga, matriz, piel, mucosa y glóbulos sanguíneos.

El calentamiento *orgánico* para la provocación de la contracción y dilatación de todos los tejidos, es de resultado mucho más beneficioso cuando es verificado bajo la influencia de los vehículos vitales más principales, luz de sol y aire puro, que cuando tiene lugar en habitaciones cerradas o cubiertas.

II

Junto con la renovación de la mucosa, ejecutada desde el estómago y por este órgano, se necesita otra medida igualmente importante para conseguir la prevención o la disminución de los catarros y especialmente de los catarros pulmonares. En despecho del más riguroso método estomacal puede resultar demasiado recargada con flemas tal o cual región de mucosas del cuerpo.

Para en el mayor grado posible evitar esta acumulación de materias como un producto de la perturbación circulatoria, como lo son todos los padecimientos crónicos, existe efectivamente otro remedio no menos importante que el que obra desde el estómago.

La piel mucosa en el interior del cuerpo y la piel exterior están — como sabemos nosotros — en la más estrecha relación de simpatía mútua. Cuanto más perfectamente funcione la piel en irradiación, expiración y transudación de los gases, ácidos y sales gastados, y por otro lado en la aspiración o inspiración de aire puro (la piel es un pulmón auxiliar), en tanto menor grado quedarán recargadas las mucosas.

Los cuidados que actualmente dispensamos a nuestra piel exterior son, por efecto de la cultura moderna higiénicamente atrasada, tan defectuosos que todos padecemos sus efectos. Nuestras prácticas irracionales en este extremo traen consigo generalmente anemia de la piel y en su consecuencia plétora de sangre y de materias extrañas en los demás órganos. Para provocar una nivelación de estos dos estados anormales no hay hasta ahora ningún medio tan positivo como *la cura atmosférica,* o sea baños dietéticos de luz y de aire, tal como están descritos detalladamente en nuestra obra «Medicina natural y Baños de sol».

El resultado de estos baños, practicados en conformidad con las reglas allí descritas, es una vigorosa saturación de la piel con sangre, con lo cual la abnormidad de la plétora interior queda radicalmente remediada.

Para conseguir la disminución o la prevención de los catarros y—lo repetimos de nuevo—especialmente de los catarros pulmonares, los cuales en sus consecuencias resultan una verdadera plaga para la humanidad «civilizada» actual, existe por consiguiente dos procedimientos curativos *principales:* el uno *interior*, consistente en una metódica dieta, el otro *exterior*, que descansa sobre la vigorización dietética de la piel y sus funciones.

Muy erróneo sería el intentar substituir completamente el calentamiento orgánico natural (o sea la dilatación de los órganos), por medios artificiales, como baños de vapor, baños romanos, baños de agua, etc. Estos métodos artificiales de calentamiento pueden ser empleados ciertamente en un período de cura durante algún tiempo, o de vez en cuando dietéticamente; pero a la larga no pueden nunca substituir a los naturales, porque ejercen su acción bajo acompañamiento de efectos y calidades muy distintos. En cada calentamiento artificial falta en primer lugar la actividad nerviosa (de los nervios vasomotores), como también la acción muscular, el friccionamiento natural de los corpúsculos

de sangre, influencia de luz y aire, bajo la cual es clasificado especialmente el refrescamiento periódico por el movimiento del aire (viento), etc. El empleo de calor artificial no puede, en segundo lugar, jamás producir el mismo efecto como el calentamiento voluntario de los órganos, en el cual diversas influencias de gran importancia ejercen acción marcada mediante un múltiple empleo dietético y metódico.

La fuerza más elevada de los órganos es desarrollada solo mediante el ejercicio más natural posible de la contracción y dilatación, por lo cual es evidente que los refrescamientos del cuerpo por medio del agua nunca pueden substituir a los que son verificados por medio del aire en lo que concierna el alcanzamiento de la mayor fuerza nerviosa posible.

Cierto es seguramente, que en enfermedades febriles, donde la cuestión es de aplicar rápidamente y de una manera completa la refrigeración, o sea la contracción, el agua lleva la ventaja sobre el aire por efecto de su mayor intensidad en el frío y por su calidad de buen conductor del calor; esto es también el caso en todas las enfermedades crónicas donde se trata de refrescar o calentar intensamente por separado determinadas partes del cuerpo, como también cuando el paciente por efecto de su padecimiento está incapacitado para conseguir el calentamiento orgánico.

Los resultados curativos de todos los balnearios y sanatorios de aire se tienen que atribuir principalmente a la contracción y dilatación variada o metódicamente ejecutada de los órganos y sus moléculas.

La percepción de las variaciones de temperatura tiene efecto siempre por medio del órgano de los nervios (sistema nervioso), cuya contracción y dilatación molecular es extraordinariamente rápida. Este doble efecto es comunicado a todos los órganos por medio de las fibras nerviosas que se ramifican más o menos hasta adentro de cada órgano, por cuyo motivo se designa con el nombre de cura hidroterápica a los refrescamientos y calentamientos metódicos por el agua. Cura hidroterápica significa pues: producción de corrientes nerviosas termo-eléctricas.

Todas las curaciones de enfermedades, o mejorías, obtenidas por métodos termo-eléctricos (termoterapia) se reducen por consiguiente para nuestra razón, y en parte también para nuestra vista, principalmente a un efecto físico de contracción y dilatación metódicamente efectuadas, o de atracción y rechazo, de modo análogo a lo que ocurre en las leyes universales de los cuerpos celestes (planetas, soles).

El conocer de que manera cada célula, cada vaso, cada órgano, *según su naturaleza*, animadamente funciona en estos procesos, o sea de como los riñones solo segregan sales úricos, el hígado, bilis, los pulmones, ácido carbónico y agua, las mucosas productos flemáticos o viscosos, etc., nos será eternamente vedado. *Arnold Rikli.*

Mazdaznan en Barcelona

La señora María Rose Ruth Hilton, de los Angeles, trae su mensaje a los catalanes inteligentes

Cuando el Maestro, el Dr. Otoman Zar Adusth Hanish estuvo en París, el año pasado, de regreso de sus viajes a través de Europa, nos dijo: «Es de todo punto preciso que María Hilton resida en Europa para poder dar cursos y lecciones sobre las muy extensas ramas que abarca Mazdaznan en todo el saber humano.»

Los cursos versarán principalmente sobre Eugenesia, Ciencia de la Respiración, Concentración, tratamiento práctico eugénico de la Mujer, educación aplicada en cada caso para los niños, según sus diferentes aptitudes y temperamentos. Para el tratamiento médico particular, especial para cada persona y caso, ha de fijarse fecha y hora de antemano, siendo necesario, como es natural, una retribución, debido al poco tiempo disponible y también a fin de evitar un exceso de peticiones de tratamiento que no habria modo de efectuar.

Las conferencias serán únicas (por lo interesante y sorprendentes y también porque ya no podrán oirse de nuevo) ya que marchará enseguida de España.

Del interés y aplicación que se demuestre por los ejercitantes en estas lecciones Mazdaznan, depende el que el Maestro nos visite o no en Barcelona. Es muy probable que durante este viaje sólo visite dos o tres lugares de Europa.

Las conferencias tendrán lugar en el Hotel Metropolitan (entrada por León XIII) y las referencias y datos se facilitarán en Pasajes Forasté, núm. 28, (torre) San Gervasio, por la señorita Hannah Rothe, a quién también pueden adquirirse entradas y contraseñas, hasta el día 29 de Agosto.

La señora María Hilton hablará, desde el 21 de Septiembre hasta el 21 de Octubre, todos los días; los lunes, miércoles y viernes, de 6 a 8 tarde, y los martes, jueves y sábados, de 9 a 11 de la noche, para todos los que se interesen por estas admirables y únicas enseñanzas. Estas conferencias serán de carácter público, todos podrán aprovecharse de esta dorada ocasión, porque los advenimientos futuros en el curso de nuestro planeta serán de tal índole que de seguro el mundo no tendrá otra oportunidad de aprender estas sabias experiencias.

No importa la posición social, educación, enseñanza, iglesia, club, sociedad, religión, ideas, casta, clase, nivel intelectual, que el interesado mantenga pues el «Mensaje Mazdaznan» es para la raza blanca. Este ciclo revelatorio (dispensación) es el más importante para nosotros, en este planeta por los acontecimientos futuros y extraordinarios de orden terrestre, espiritual, mental, físico, psíquico, etc., que acaecerán.

Durante las conferencias, las preguntas escritas serán contestadas desde el estrado. Las preguntas por escrito han de hacerse en cuartillas que dejen un espacio en blanco para la contestación.

Las conferencias serán puntuales, y las puertas una vez cerradas ya no se abrirán hasta los minutos de descanso.

La contribución a cada conferencia es según el esfuerzo posible a cada cual, pero el mínimo es de una peseta. Los donativos no tienen tasa, pues son para contribuir a pagar los enormes gastos que originan la estancia, local, piano, luz, cuidados, etc. Los que deseen adquirir tiquetes para estas conferencias pueden dirigirse al domicilio de la Srta. Hannah Rothe, Pasaje Forasté, 28 (torre), San Gervasio - Teléfono 74588, o al Prof. Nicolás Capo, Alcoy, 2 y 10 (torre) Bonanova. Estos tiquetes se entregarán al interesado con su nombre, domicilio y cantidad que ha satisfecho. Las matrices de talonario serán dadas a la Sra. Hilton para el Maestro, pues de este modo ellos serán los preferidos a la llegada del Dr Otoman Zar Adusth Hanish. El objeto de esto es bien patente: estas lecciones serán para todo el mundo, es decir públicas, pero solo los poseedores de tiquetes serán los primeros a fin de evitar la curiosidad y también dar el premio a los que han trabajado y son conocidos ya como Mazdaznan.

Es necesario la asistencia puntual en beneficio de los oyentes, pués un ruído cualquiera interrumpiría el hilo de las pláticas (no discursos).

Nosotros creemos que muchos llegarán a tener este gran Mensaje de Vida y Eternidad. En esta revelación cada alma debiera cumplir una grande misión, para cada Ego habrá magníficas revelaciones. La mayoría de nosotros no sabemos como realizar nuestros deseos y Mazdaznan viene a facilitar y ayudar a realizar lo que cada uno busca, a decirle aquello que uno no puede contestarse a sí mismo, pues ha sido un secreto para su misma alma hasta hoy día.

Los ejercicios de concentración, respiración, exhalación, retención, los ejercicios glandulares, los ejercicios egipcios, abren las puertas de su alma y dan alegría al espíritu, paz al corazón, que nunca se tuvo hasta ese preciso momento.

Ahora es la única ocasión y tal vez la última que se le presenta. ¡Acuda usted a dichas pláticas que se le revelará un mundo nuevo! — Representante responsable: HANNAH ROTHE.

Sección Práctica Trofológica

Higos chumbos

Estas frutas, que abundan especialmente en levante y en casi todo el litoral del Mediterráneo como también en las islas españolas (Baleares, Canarias), son también utilizables en nuestra alimentación, teniendo en cuenta que no convienen a los que estriñen por sus ácidos astringentes, siendo por tanto recomendables a los diarreicos. La mejor hora para tomarlos es en ayunas, sin pan ni otra substancia, siendo de 5 a 10 los que se pueden tomar, bien pelados y elegidos maduros.

Régimen de frutas

Mediodía: Uva madura, hecha jugo o al natural, un kilo o dos; boniatos cocidos al vapor o asados al horno, de un kilo a dos; higos frescos y dos yemas de huevo.

Cena: Un melón maduro, o sandía, algunos melocotones y boniatos asados.

Para curarnos y para restablecernos no hay necesidad de baños ni de medicinas; excojamos *nuestros alimentos* y combinémoslos bien de manera que el metabolismo interno sea normal y las «mucosas» de la garganta, las membranas bronquiales como las ramificaciones nerviosas, por el fino riegue de sangre pura, no irritarán al sistema y no habrán enfermedades. La dieta cura, pero ha de ser científicamente combinada, es preciso estudiar Trofología!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

El orgullo de la tribu

Una muchacha prodigio

Miss Mary Riddle, una joven de veinte años de la tribu india Quinault, y cuyo nombre verdadero es «Kus-deCa»-lo que significa «martín pescador», se trasladó recientemente a Washington para ofrecer unos regalos a Mr. Hoover, en nombre de su tribu. Miss Mary Riddle hizo el viaje en avión. Es la primera aviadora indiana. Aprendió rápidamente y ya se ha destacado por su pericia y arrojo.

El presidente de los Estados Unidos, Mr. Hoover, la presentó a varios diplomáticos de todas las nacionalidades.

—¿En qué lengua hemos de hablarla? —preguntaron los diplomáticos a Mr. Hoover.

—Cada uno en la suya—contestó el presidente.

Miss Mary Riddle habla, en efecto, inglés, alemán, español, francés, ruso, chino, italiano y algunos otros idiomas de menos importancia.

Los aprendió sola, sin maestros, a fuerza de lectura y habla todos los idiomas mencionados con la misma facilidad que el suyo nativo.

En Washington le ofrecieron cargos muy importantes, pero Mary dijo que por nada del mundo abandonaría a su tribu.

——

La exportación de aceite de oliva

Según datos facilitados a la Federación de Exportadores de Aceite de Oliva por la Dirección General de Agricultura (Sección de Abastos), la exportación de aceite de oliva durante el mes de Julio próximo pasado fué de 8 millones 769.758 quilos; en Julio del año último, 4.805.808; en el mismo mes de 1928, 7 843.239.

El promedio de la exportación de Julio en el quinquenio último fué de 5.364.523 quilos.

Desde 1.º de Diciembre del año último hasta 31 de Julio del año actual, se han exportado 63.663.025 quilos, de los cuales 33.919.070 lo han sido en envases grandes (correspondiendo 9 millones 849.847 a Italia y 2.411.070 a Francia) y 29.743.955 en pequeños.

En igual período de la campaña anterior 1928-29, las cifras fueron 9 millones 175.990 (de los que corresponden 899.337 quilos a Italia 384.338 a Francia) y 18.057.282 respectivamente.

En 1927-28, 63.171.162 (correspondiendo a Francia 4.810.286 y a Italia 42.541.747 quilos), y 27.140.478, y el promedio del quinquenio, 36.032.052 y 22.697.313 quilos.

——

Comunicados

La *Biblioteca Eugenia* nos comunica que se ha trasladado a la calle Navas de Tolosa, núm. 20 (Guinardó), a donde pueden dirigirse los que deseen leer alguno de sus libros.

Esta biblioteca enviará gratuitamente, a todos nuestros lectores que lo soliciten, un ejemplar del último libro que ha publicado, «El Pecado Original».

——

Del Dr Luís Oscar Romero

En el núm. 18 irá íntegro el interesante trabajo Naturista y de Regeneración humana: «¿Quereis ser ricos? ¿Inmensamente ricos?»

Apresuraos a hacer pedidos, que probablemente quedará agotado pronto.

——

La próxima Fiesta y Banquete

El domingo, 26 de octubre, a las cinco de la tarde efectuaremos la segunda fiesta familiar literaria, y anunciamos también un Banquete Vegetariano.

——

¡No pierda Vd el tiempo con los pseudo-naturistas!

A todos nuestros lectores les conviene escribirnos directamente por cualquier asunto relacionado con nuestra revista y nuestra enseñanza Trofológica, enviando sellos para la contestación o pidiendo por teléfono informes con este número 79771, que ahora hemos instalado.

¡Haga suscribir a su amigo!

Editograf H. Abadal - Mataró

"PAGINAS" MENSUARIO ECLÉCTICO
Apartado 140 - Santa Cruz de Tenerife
Publica lo más selecto y más interesonte de lo que ha producido la mente humana. Núm. suelto 0'30 ptas Suscríbase Vd.

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331
SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

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

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

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

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

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

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

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

Obras de la Fraternidad Rosacruz Autor: Max Heindell

Encuadernaciones de lujo	Pesetas
Concepto Rosacruz del Cosmos	12
Los Misterios de las Grandes Operas	7
La Filosofía Rosacruz en Preguntas y Respuestas.	12
El Velo del Destino, como se teje y desteje	7
Astrología Científica simplificada	7
Cartas a los Estudiantes	7
Principios Rosacruces para la Educación de los niños	1

Pedidos a esta Administración

D. J. Guardiola

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinkel, 17
Teléfono 72235

BARCELONA
(San Gervasio)

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»

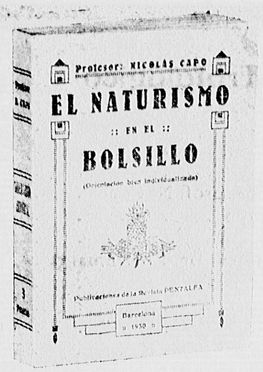
«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

OBRAS DEL CONDE LEÓN TOLSTOI

el escritor fecundo y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado

	Pesetas
Placeres crueles (comedores de carnes)	2
El poder de las tinieblas (el alcohol)	2
Resurrección (dos tomos).	2
Imitaciones - Los Cosacos	2
Los placeres viciosos.	2
Cuentos y Fábulas	2
La Sonata de Kreutzer	2
Confesiones de mi vida	2
La verdadera vida	2

Se envían contra reembolso pidiéndolas a esta Administración



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 catás- — trofe! Cómprelo hoy mismo —

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

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

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

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

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

TELÉFONO 79771

BARCELONA Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

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

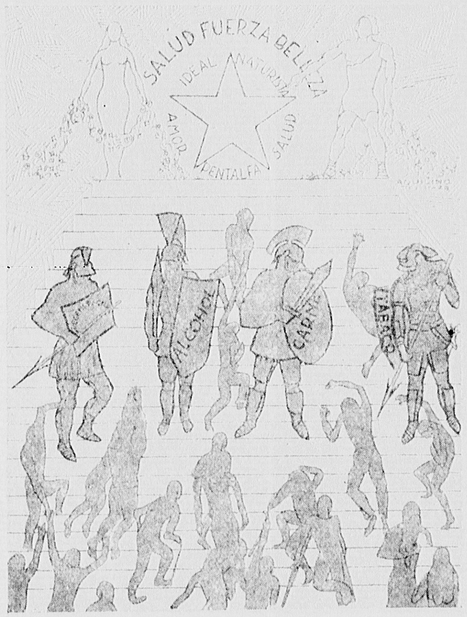
Corazón, divulga...?

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

PENTALFA

Año V — Barcelona 30 setiembre 1930 — Núm. 18

¡El Naturismo está en marcha!



VISIÓN...

En la gran escalinata de la VIDA luchan la humanidad enferma y semisana con los baluartes de la degeneración: el Alcohol, las Carnes, el Tabaco los Vicios. La humanidad quiere subir para franquear el paso a los romanos de hierro de la enfermedad para llegar arriba, a los Cielos de la Salud entrando en el Reino de PENTALFA, pero no pueden, se ven impotentes...

Sin embargo... algunos ya han pasado y pasaremos más...

Ayudémosles y así todos habremos triunfado!

Fuerza y adelante siempre!

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

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.

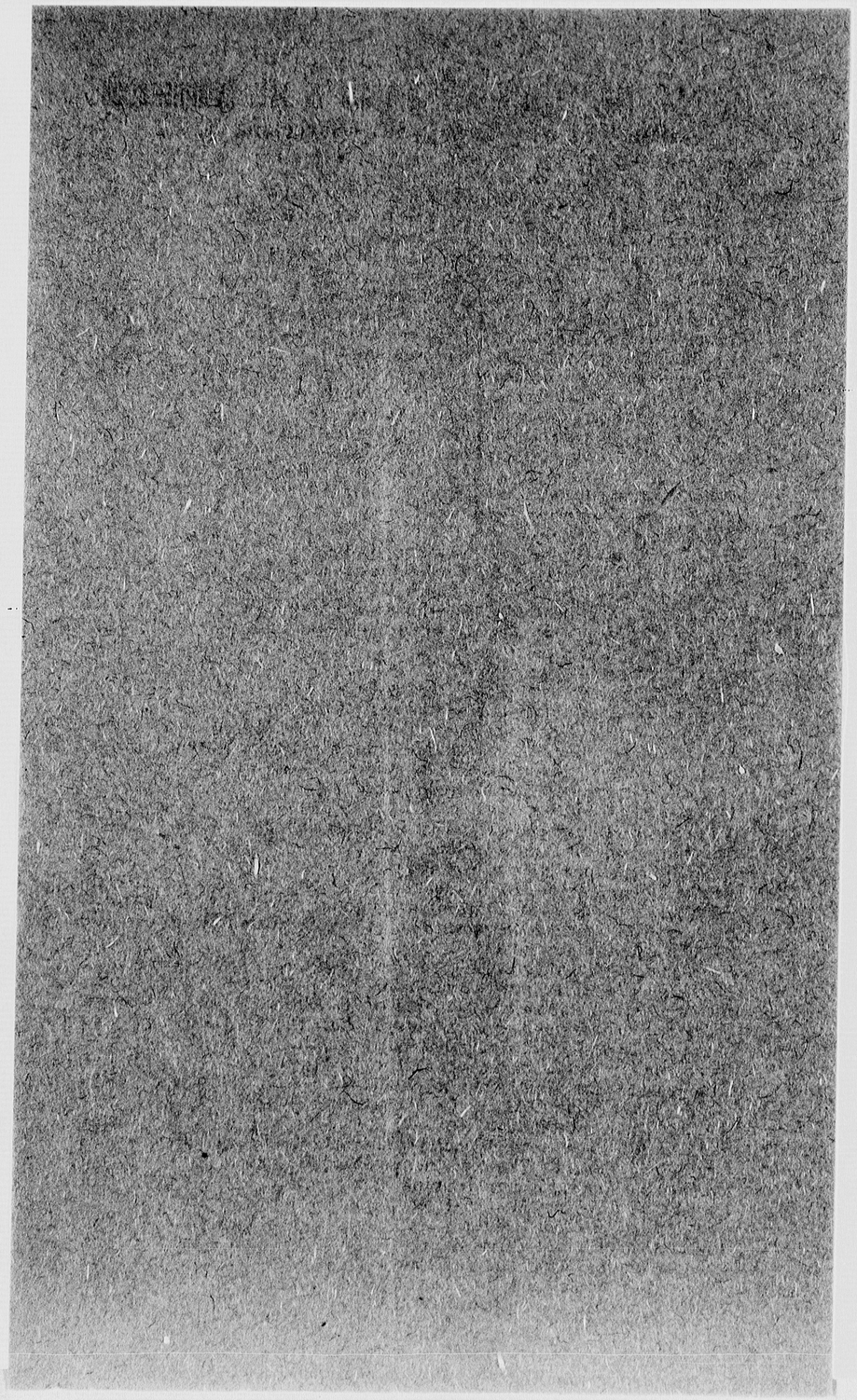
Placeres Viciosos. — Los Placeres Crueles. — Cuentos y Fábulas. — El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer. — A 2 y a 3 ptas. el tomo.

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!

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Alfonso XII, 84 y Balmes, 401 - Barcelona (S. G.)

Amores de Oscar (Los), obrita para niños, de N. Capo	0'10
Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Catecismo y guía del Vegetariano, por Juan Padrós Rubió	1'—
Cocina vegetariana, por R. P. Sansón	4'—
Cocina vegetariana (La), por Ignacio Doménech	3'—
Cocina vegetariana racional, por Adr. Vander	2'50 y 3'50
Cocinera vegetariana (La), por Antonio Blandina	6'—
Colecciones de "El Naturista" (14 números)	3'50
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'00
Cómo os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veressaieff	7'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo	5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. Castro	10'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón	2'—
Medicina en su triple aspecto (La), por Antonio Martínez Novella	0'50
Medicina natural, Nuevo sistema de curación. — Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Nuestro Credo (poesía), por N. Capo	0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo	0'10
Pentalfa, encuadernada, 12 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (clixés)	0'05
Problema del Pan Integral (El), por José Castro	3'—
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Solaire, por L. Ferrándiz	7'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3.50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Uranus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05



LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. —Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. —Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica. 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.
Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal . . . . 7'—
II. Procreación prudencial . 5'—
III. Radiante Maternidad . . 7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica 12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).
Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo, 3'—

Además todas las obras de Ramacharaka, a 6 ptas. tomo