Mostina

Zumo de uva puro concentrado. Sin alcohol - -

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca - - - -

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aún después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y, por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

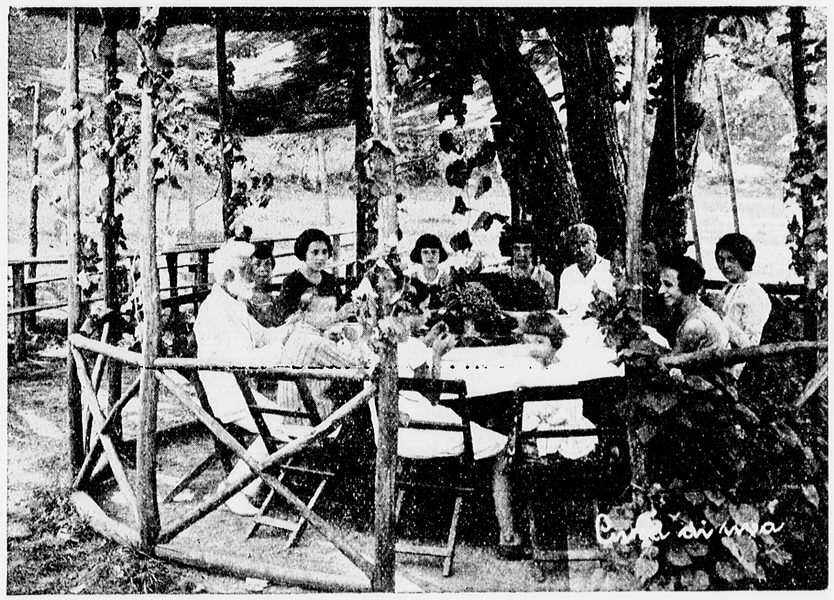
Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados - -

PENTALFA

Año VI — Barcelona 28 febrero 1931 — Núm. 4

La vida en plena Natura es la más sana



El Apóstol del Naturismo en Italia, D. Fortunato Peitavino rodeado de su familia y amigos en su Colonia-Escuela Naturista, en Prati Conte de Isolabona (Italia), tomando el desayuno de ricas frutas en una de sus expléndidas glorietas

A TODOS LOS NATURISTAS CONSCIENTES

PROYECTO DE SANATORIO-ESCUELA NATURISTA

Casa-Torre situada en los alrededores de Barcelona, máximo 10 kilómetros, sitio pintoresco, con árboles (pinos, eucaliptus) y vegetación expléndida, una especie de casa de campo con todas sus comodidades: agua, jardín de flores y huerta, y sobre todo árboles frutales.

Se compondrá de planta baja amplia para establecer los servicios de obrador alimentario, dietética, etc. Comedor interior y exterior (terraza con cristales)

Piso principal para establecer Dormitorios y departamento de señoras y otro para caballeros, además habrá algunos dormitorios individuales para casos espe-

Mostina

Zumo de uva puro concentrado, sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aún después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y, por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

PENTALFA

Año VI — Barcelona 28 febrero 1931 — Núm. 4

La vida en plena Natura es la más sana



El Apóstol del Naturismo en Italia, D. Fortunato Peitavino rodeado de su familia y amigos en su Colonia-Escuela Naturista, en Prati Conte de Isolabona (Italia), tomando el desayuno de ricas frutas en una de sus expléndidas glorietas

A TODOS LOS NATURISTAS CONSCIENTES

PROYECTO DE SANATORIO-ESCUELA NATURISTA

Casa-Torre situada en los alrededores de Barcelona, máximo 10 kilómetros, sitio pintoresco, con árboles (pinos, eucaliptus) y vegetación expléndida, una especie de casa de campo con todas sus comodidades: agua, jardín de flores y huerta, y sobre todo árboles frutales.

Se compondrá de planta baja amplia para establecer los servicios de «obrador» alimentario, dietética, etc. Comedor interior y exterior (terraza con cristales).

Piso principal para establecer Dormitorios y departamento de señoras y otro para caballeros, además habrá algunos dormitorios individuales para casos espe-

cia'es. El sitio que diera al jardín se utilizaría para Escuela de niños, cuya técnica pedagógica sería completamente naturista.

Piso primero, Salón-Escuela y de fiestas literarias y el resto para dormitorios del personal fijo del Sanatorio.

En el segundo y último piso se instalará la sección Hidroterapéutica-Baños de Sol, y en la azotea dos grandes Solariums para ambos sexos, como también sitios individuales.

Lista del personal necesario al empezar a funcionar el Sanatorio - Escuela

Un Médico titular y un Director con dieta de . . .	250	ptas.	mes
Un Sub Director Prof. Naturista	375	»	»
Gerente y Secretario-contable.	175	»	»
Ayudante general (conocedor del sistema) . . .	155	»	»
Una Enfermera (conocedora del sistema)	130	»	»
Además del sueldo tendrán pensión completa Suma. .	1085	Pesetas	

Presupuesto del Mobiliario para el Sanatorio a base de unos 20 enfermos

20 camas individuales, de hierro	Ptas.	500
20 mesitas (llamadas de noche) de madera . .	»	225
100 sillas	»	800
4 Solariums	»	355
8 baños calientes y fríos y duchas.	»	850
Ropa blanca y de abrigo	»	600
Vajillería	»	750
Utensilios de cocina	»	350
Combustible primeros meses	»	950
Varios.	»	600
Gastos sin alquiler	Ptas.	6865
Mas alquiler de la finca y terreno, mes.	»	900
TOTAL. . . .	Ptas.	7765

Estas 7.765 pesetas son de primeros gastos en caso de no quererse o no poderse comprar la finca, pero si se pudiera comprar una casa de campo de unos 10 a 12 mil duros mejor, así no tendríamos el gasto del alquiler mensual.

Los honorarios para los colonistas sería de 9 a 15 pesetas diarias. Para familias rebaja de un 15 % de descuento; a los menores de 10 años, la mitad.

Para los enfermos (no infecciosos ni de peligro los que no se admitirían a ningún precio) de 15 a 30 pesetas diarias; por meses rebaja del 15 % .

Los que estén dispuestos a poner manos a la obra, sea monetaria o moral e intelectualmente, pueden escribir a esta administración a nombre de

Pastor Casasnovas

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 340 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

cia es. El sitio que diera al jardín se utilizaría para Escuela de niños, cuya técnica pedagógica sería completamente naturista.

Piso primero, Salón-Escuela y de fiestas literarias y el resto para dormitorios del personal fijo del Sanatorio.

En el segundo y último piso se instalará la sección Hidroterapéutica-Baños de Sol, y en la azotea dos grandes Solariums para ambos sexos, como también sitios individuales.

Lista del personal necesario al empezar a funcionar el Sanatorio - Escuela

Un Médico titular y un Director con dieta de . . .	250	ptas. mes
Un Sub-Director Prof. Naturista	375	» »
Gerente y Secretario-contable.	175	» »
Ayudante general (conocedor del sistema) . . .	155	» »
Una Enfermera (conocedora del sistema)	130	» »
Además del sueldo tendrán pensión completa — Suma. .	1085	Pesetas

Presupuesto del Mobiliario para el Sanatorio a base de unos 20 enfermos

20 camas individuales, de hierro	Ptas.	500
20 mesitas (llamadas de noche) de madera . .	»	225
100 sillas	»	800
4 Solariums	»	355
8 baños calientes y fríos y duchas.	»	850
Ropa blanca y de abrigo	»	600
Vajillería	»	750
Utensilios de cocina	»	350
Combustible primeros meses	»	950
Varios.	»	600
Gastos sin alquiler	Ptas.	6865
Mas alquiler de la finca y terreno, mes.	»	900
TOTAL. . . .	Ptas.	7765

Estas 7.765 pesetas son de primeros gastos en caso de no quererse o no poderse comprar la finca, pero si se pudiera comprar una casa de campo de unos 10 a 12 mil duros mejor, así no tendríamos el gasto del alquiler mensual.

Los honorarios para los colonistas sería de 9 a 15 pesetas diarias. Para familias rebaja de un 15 % de descuento; a los menores de 10 años, la mitad.

Para los enfermos (no infecciosos ni de peligro los que no se admitirían a ningún precio) de 15 a 30 pesetas diarias; por meses rebaja del 15 % .

Los que estén dispuestos a poner manos a la obra, sea monetaria o moral e intelectualmente, pueden escribir a esta administración a nombre de

Pastor Casasnovas

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de sí mismo. — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

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

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del franal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **I. PIJOAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza San Jaime

PRECIOS: llevando un kilo, **2'25 ptas.**
llevando cinco kilos, **10'50 ptas.**

SE RECIBE DIRECTAMENTE DE ALCARRIA

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. 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

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Sra. BERNAD, Dr. Dou, 12, 1.°-2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

Barcelona 28 febrero 1931

PENTALFA

Año VI Núm. 4

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

—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 Sistema mejor, barato, patriótico y económicamente para regenerar y evitar enfermedades.

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

Suscripción España y América: año 5 ptas.
» Europa . . . . . » 8

En busca del bien...

La revista PENTALFA desea hacer verdaderos naturistas integrales que lleguen a dominar la enfermedad. Sus armas: La higiene, higiene de la piel, del cabello, de las uñas, de los dientes y de la boca. El frugivorismo. La compatibilidad química de los alimentos. La sobriedad en todo. Ser virtuoso en lo sexual y correcto en lo moral.

Si desea usted más datos, puede escribirnos o llamar por teléfono 7377I, que le daremos amplios informes de si quiere ingresar en nuestra Institución como socio sano o como socio enfermo. Tenga en cuenta, lector, que el Naturismo es fruto del carnivorismo, porque si todos fuéramos naturistas, ya no se hablaría de Naturismo. Cuando el hombre está en el mal, busca el bien... y eso es todo.

IMPORTANTE

A los suscriptores y paqueteros de América

Suplicamos a todos los paqueteros y subscriptores de Europa y América que no hayan satisfecho el importe de la subscripción o pago de los paquetes, lo hagan antes del 31 de marzo próximo.

A todos los que en dicha fecha no se hayan puesto al corriente en esta Administración, se les suspenderá el envío de la Revista.

LA DIRECCION

Barcelona
28 febrero 1931

PENTALFA

Año VI
Núm. 4

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

—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 y América: año 5 ptas.
» **Europa . . . . » 8 »**

En busca del bien...

La revista PENTALFA desea hacer verdaderos naturistas integrales que lleguen a dominar la enfermedad. Sus armas: La higiene, higiene de la piel, del cabello, de las uñas, de los dientes y de la boca. El frugivorismo. La compatibilidad química de los alimentos. La sobriedad en todo. Ser virtuoso en lo sexual y correcto en lo moral.

Si desea usted más datos, puede escribirnos o llamar por teléfono 79771, que le daremos amplios informes de si quiere ingresar en nuestra Institución como socio sano o como socio enfermo. Tenga en cuenta, lector, que el Naturismo es fruto del carnivorismo, porque si todos fuéramos naturistas, ya no se hablaría de Naturismo. Cuando el hombre está en el mal, busca el bien... y eso es todo.

IMPORTANTE

A los suscriptores y paqueteros de América

Suplicamos a todos los paqueteros y subscriptores de Europa y América que no hayan satisfecho el importe de la subscripción o pago de los paquetes, lo hagan antes del 31 de marzo próximo.

A todos los que en dicha fecha no se hayan puesto al corriente en esta Administración, se les suspenderá el envio de la Revista.

LA DIRECCION.

CENTINELA, ALERTA!

Por estar en un todo de acuerdo con el ¡alerta! que lanza a los médicos alópatas introducidos en el Naturismo, la revista Naturista argentina de Mar del Plata, "Naturismo", que dirige el Prof. J. Blanco, lo publicamos en PENTALFA, porque otro tanto tendríamos que decir de los médicos sin cartel en la alopatía e invaden el campo naturista sólo con el fin del lucro, haciendo además piruetas ridículas, y no sólo en la Argentina, sino que en Barcelona, en Valencia... en Francia, Alemania, Estados Unidos, Italia, etc., etc., está ocurriendo lo mismo.

Esta es la voz que se oye cuando el enemigo intenta acercarse al campo contrario. "Naturismo", fiel a la causa para que fué creada, da hoy la voz de "Centinela alerta", porque también a nuestro campo llegó el enemigo, valiéndose de un disfraz para no ser conocido por la generalidad de los novicios.

Muchas son, en verdad las personas sin escrúpulos que en todos los órdenes de la actividad humana se ocupan de engañar al prójimo.

Es pues necesario, urgentísimo, que dentro del campo naturista se inicie una campaña de depuración, poniendo en conocimiento de los partidarios de la causa naturista aquellos falsos profesionales que no encontrando ambiente propicio en la esfera de sus actividades, no tienen el menor reparo, en cobijarse con el nombre de naturista.

"Naturismo" inicia hoy esta campaña, comenzando por un médico porteño, cuyo nombre por el momento reservamos, con el fin de poder averiguar más amplios detalles.

Así como un día ensalzábamos su entusiasmo desde esta misma revista, asimismo hoy llamamos su atención sobre tan lamentable extravío. Este señor médico que tanto empeño parecía haber tomado por el naturismo, y especialmente por la trofología, o sea, el arte de combinar los alimentos, ha llegado a combinarlos con lás drogas y las inyecciones. ¿No le parece esto inarmónico, señor médico? ¿No le parece también inarmónico hablar de naturismo, propiciar banquetes vegetarianos y luego hacer estas cosas con los enfermos que van a consultarle?

Aun están frescas en nuestra memoria aquellas palabras, "de que lo que tiene la alopatía para curar a los enfermos, poco o nada valen".

Convencido usted de esto, ¿cómo es que sigue haciendo esas combinaciones, las cuales tienen que producir resultados desastrosos?

Usted podrá objetarnos que es dueño de hacer lo que le plazca, esto lo comprendemos. Usted tiene un título de una Facultad de medicina, y él le autoriza hacer todo lo que le parezca con sus enfermos, siempre que ellos lo quieran.

Jamás le hubiéramos llamado su atención si usted siguiera oficiando de médico solamente, pero usted se declaró abiertamente naturista, no sabemos con qué fin.

No siga, señor médico, por ese mal camino. ¿Qué dirán de usted los compañeros con quien se roza temporariamente; algunos de los cuales conocemos personalmente son defensores acérrimos de la causa naturista y de su más completa pureza?

Lo invitamos a que reflexione detenidamente sobre esto que le decimos, lo invitamos a que vuelva a repasar las lecciones de los grandes maestros naturistas. Nada más.

Los débiles

Por Hanni Schwarz

Traducido de la revista alemana «Lebensreform»

Sabemos todos que el tomar excesivamente alcohol nos puede quitar por completo el equilibrio y causar mucho daño, no solamente a nosotros mismos, sino mucho más aún a nuestros descendientes futuros.

Desde hace poco se comienza a comprender que el beber y comer cualquier cosa y mezclando todo, también puede causar mucho daño. Ya se ha iniciado una lucha formidable en cuanto la cuestión alimenticia se refiere. Igualmente como a los primeros defensores de la abstinencia se reprochaba que fuesen DÉBILES, puesto que no soportaban tan fácilmente el alcohol como sus vigorosos antepasados, también a nosotros, "reformadores de la alimentación", crudívoros o compatibilistas, se nos hecha en

cara frecuentemente esto: "Parece que tenga usted un estómago e intestinos muy flojos". Pretendiendo al mismo tiempo: "Nosotros soportamos todo fácilmente". Y agregamos: *¡No somos tales débiles!* Pero la contestación debiera ser la siguiente: "Primeramente no me he comprado yo mismo mi estómago, sino que lo tengo por herencia. No sé cómo se han comportado mis antepasados con el suyo. En todo caso, he de tomar cuenta de la *sensibilidad* del mío, y además, está usted juzgando que una pequeña tijera para bordadora, la cual se descompondría en el acto cortando con ella cartón o alambre; por eso la tijera era una cosa inútil? ¿Cree usted que un pesillo con el cual no se puede pesar sacos de patatas, por eso no valga nada? ¿Y cree usted que un hombre valga menos porque tiene una conciencia tan sensible que él no puede ni quiere incurrir en la décima parte de faltas que otros cometen sin escrópulos? ¿No? Pues yo, por mi parte, estoy muy contento con mi estómago delicado (sensible), aunque niego voluntariamente varias sosas que generalmente consideran un placer imprescindible. Sensibilidad es fortaleza.

Por herencia se tiene el estómago más o menos delicado. No fuera más que una regla de educación de no apaciguar ni de aumentar demasiado la sensibilidad, sino de acostumbrar los niños temprano que obedezcan a su orden (instinto), igual como al mando de la conciencia.

Dolores son siempre requerimientos de algo que no está bien en nuestro ser, y nos induce a hacer algo; esa es señal, la cual despierta fuerzas espirituales, para terminar con la destrucción de nuestra alegría de vida. En la mayoría de los casos, el destructor consiste principalmente en la ansia a un corto goce de momentos—un ansia, la cual no se ha logrado aún dominar. ¡Cuántos tormentos de niños y de la vejez pudiesen ahorrarse si desde la infancia se despertara el entendimiento sobre el dolor y la sensibilidad y lo que es verdadera debilidad y verdadera fuerza! ¡Ojalá que pronto tuviéramos una generación que no considere su honor y alegría en poder comer y beber y tragar fácilmente DE TODO y de cualquier calidad y cantidad; y ya los sabios del porvenir no habrán de quejarse como "Nietzsche", quien dijo: "¡El estómago es la causa de toda la tristeza!" Nuestra juventud, bien dirigida, ha de reencontrar las relaciones que existen entre la vida natural y el desarrollo espiritual, según leyes irrevocables, relaciones consabidas por los antiguos, pero casi olvidadas en el transcurso de los siglos.

Nuestra juventud ha de probar que no somos los débiles nosotros, por evitar mucho consabidamente y con consciencia de lo que por tradición se considera un placer, sino que, al contrario, hacerles ver que el placer y la alegría está en la vida natural, llena de sensaciones agradables y sublimes.

La Medicina y su cascarón

Se supone que la moderna medicina ha descubierto sinnúmero de enfermedades nuevas. Lo que ha hecho es distinguir y separar grupos de fenómenos orgánicos (síntomas) y darles nombres nuevos, acudiendo para esto a los idiomas más viejos y muertos hace siglos, el griego clásico señaladamente. Pero la medicina sigue tan ignorante en lo atañedero a la esencia y verdadera naturaleza de la enfermedad, a pesar de la superstición que por la medicina siente el vulgo. Me serviré de una ejemplificación: el cáncer. La palabra "cáncer" es de empleo común hace mucho tiempo. Pero la medicina moderna se ha aplicado a estudiar el cáncer, esto es, a distinguir y separar por grupos el mayor número de fenómenos cancerosos. De donde resulta primeramente una división principal y básica en tres etimologías: carcinomas, sarcomas y endoteliomas. Luego cada una de estas estimologías se ha ido subdividiendo en otras secundarias. Y así, la palabra cáncer se ha multiplicado en una prole abundante de términos técnicos. Y a pesar de tan rico repertorio de nomenclaturas y etimologías (meras descripciones), se sigue sabiendo tan poco de la naturaleza de este morbo, como antes cuando se empleaba la palabra cáncer a secas.

RAMÓN PEREZ DE AYALA

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE PATATAS

Desayuno: Un bróquil servido (bien cocido) y tomado con un poco de aceite crudo, el zumo de un limón y una yema de huevo (todo sin pan). Otro día puede hacer el desayuno con zumo de naranjas, un poco de pan y una yema.

Mediodía: Col, acelgas y patatas bien cocidas; después se ponen en una cazuela o sartén grande y se sofríe todo con aceite y ajo. Se apartan algunas patatas y de ellas hace croquetas con huevo. Todo lo come sin pan y con mucha ensalada de rabanitos, lechuga y apio. Al final, 2 manzanas y almendras.

Cena: Habas tiernas guisadas con patatas y cebollas. Ensalada como a mediodía y 2 manzanas; al final, alguna almendra pelada.

ESPINACAS CON ARROZ

Se seleccionan y lavan bien una buena cantidad de espinacas. Se ponen a cocer en una cazuela (si es posible de barro), con aceite, ajo y tomate.

Cuando están bien cocidas se le agrega en la misma cazuela el arroz que se desee y se tendrá cuidado de que no se "jegue", revolviendo casi continuamente, agregándole cada 2 a 3 minutos una taza de agua caliente.

Cuando el grano del arroz se ha hinchado, aumentando más del doble de su volumen, está bien cocido.

El arroz debe siempre tomarse bien cocido, que no sea jugajoso en la boca, porque bien cocido o dextrinizado, se digiere mejor, no hincha el vientre ni da sed, ni ensucia la sangre por las fermentaciones que causa siendo semi-crudo.

Para estar bien cocido con 35 a 40 minutos de hervor tiene bastante.

Se come con ensaladas tiernas y sin pan, porque el pan es "incompatible" con el arroz.

ESPARRAGOS A LA MINUTA

Ya estamos en la temporada de los buenos espárragos, y tan excelentes como nos los dan las huertas del Prat, Hospitalet... como a igual las alcachofas.

Los espárragos son muy diuréticos, contienen bastante *yodo* y *magnesio*, como los nabos, y son recomendables a los inapetentes y estreñidos.

Se hierven, en poca agua, una cantidad de espárragos y se colocan en el plato, se aliñan con aceite, jugo de tomate, yemas d huevo, un poco de cebolla cruda (si gusta) y aceitunas.

También se pueden hacer los espárragos en tortilla.

Se comen con ensalada de lechugas o escarolas tiernas y pan Dextrin.

Ha muerto el Dr. Calatayud

Ayer tarde, a las seis y media, y en su domicilio de la calle de Santa Engracia, número 5, dejó de existir el ilustre doctor don Celedonio Calatayud Costa. Hace unos días cayó en cara con una afección gripal que no ofrecía peligro, pero últimamente se complicó con el estado bronquial del enfermo hasta poner fin a su existencia.

* * *

El doctor Calatayud ha muerto joven, pues sólo contaba cincuenta años. Su figura científica se impuso pronto y su celebridad en el mundo médico estaba bien destacada desde hace muchos años. Había nacido el ilustre finado en Pedreguer (Alicante), hijo de médico, un médico valenciano modesto; cursó sus primeros estudios con extraordinaria brillantez y luego se dedicó por entero a la aplicación de la electricidad y del radio al sistema curativo. En España, mejor dicho, en el mundo, fué de los primeros que estudiaron y trataron esta especialidad científica. Su campaña, en la que tuvo no contradictores sino enemigos, fué tenaz, persistente y no hubo más remedio, al fin, que reconocer su verdadera importancia. Así, en 1900, el Gobierno creó la cátedra de Electrología y Radiología médicas en la Facultad de Medicina de Madrid, que fué ocupada por el doctor Calatayud.

Desde esta época hasta el triste presente momento, el doctor Calatayud ha hecho una gloriosa difusión de sus

constantes estudios, cada vez más avanzados, en la materia. Ha asistido a muchos Congresos internacionales como Delegado especial de España, nombrado por el Gobierno. Ha escrito millares de artículos y algunos libros; fué fundador de la primera Revista de esta clase de ciencia y, en fin, ha redactado muchas memorias explicativas de trabajos de electrología y radiología médicas, realizados o conocidos por él.

También ha sido fundador de la Real Sociedad de Electrología y Radiología. En la Asociación de la Prensa también fué el primer radiólogo y electrólogo. En Inglaterra, en Francia, en gran parte de América, sobre todo en Cuba, donde últimamente dió varias conferencias científicas, su fama merecía una seria estimación y gran respeto. Con su muerte se ha frustrado otra campaña muy vasta, que tenía preparada y que debía comenzar en su propia cátedra de la Facultad de Medicina.

Pero no pudo ser... los malvados microbios invadieron el cuerpo del ilustre Doctor y ni pudo continuar viviendo.

¡Pobre vida, inteligencia, luz que sucumbiste entre el baile de la farmacopea y la vida carnívora!

Nosotros no criticamos al hombre (que descanse en paz el sabio finado y la familia reciba nuestro sincero pesar), si no a su ciencia.

Ya podrá comprender el lector cómo no hemos de reirnos de la medicina; los naturistas en pocos días curan fácilmente una gripe, con sus caldos de verduras en combinación química con el zumo de limón—o bien con jugo de naranjas—, agua de eucaliptus y manzanas... y los grandes académicos, con títulos y otros sobre títulos, gloria, fama, Radiología, Electrología, etc., no hay salud, ni vida... ¿Cómo va a afianzarse la confianza del público hacia los médicos si éstos en simples enfermedades no saben entre ellos mismos curarse?

En cambio, con los naturistas se triunfa fácilmente con la gripe.

En nuestra Escuela se enseña la verdadera alimentación natural del hombre, sin mistificación

Para "Pentalfa"

EL IDEAL NATURISTA

I

No hay duda, los animales
llamados irracionales
el instinto no les miente
y hacen las cosas normales,
mientras que el de erguida frente,
el Rey de la Creación,
sin más brújula que el vicio
metido en el artificio
no sabe elegir ración.
¡Está pegado al prejuicio!
(Lo contrario a la razón.)
Por eso el reptil o el ave,
sin presumir de biólogos
lo que han de comer bien saben.
¡Ellos sí que son trofólogos!
Ningún burro el vino bebe
(jugo de uva fermentado),
ninguno a fumar se atreve
que el humo no es de su agrado.
Y así goza de salud
por regla, todo animal,
pues al vivir con virtud
les huye la enfermedad;
y el enfermo es, por la traza,
tan solo el moderno Panza
quien dice ser de otra raza.
(¡De Dios hecho a semejanza!)

II

Desprecia así a sus hermanos,
(hermanos en evolución),
por tener hoy en sus manos
el poder y la ambición.
Esto marca la evidencia
de una injusticia, pues él,
a pesar de su gran ciencia,
no hace cual la abeja, miel,
y si se hecha sobre lana
se la dió la mansa oveja,
y aun leche por la mañana
todo sin la menor queja.
El humilde gusano, seda
fabrica que es un primor,
con la que el hombre se queda
para así vestir mejor,
y el toro todo bravura
baja al yugo la cabeza
y por él la Agricultura
es gran fuente de riqueza.
Cede su lomo el jumento;
y el noble caballo fino
le transporta como el viento
al hombre por su camino.
Y si todos van al fin
contribuyendo a su haber,
¿no es ingrato, torpe y ruin
matarlos para comer?
Si, ellos son inteligentes
y dan pruebas de cariño,
laboriosos, diligentes
y cándidos como un niño.

III

Solo a las fieras conviene
de carne hacer su alimento,
el hombre por doquier tiene
donde encontrar su sustento;
pero obcecado no quiere
dejar de asolar la Tierra
y por matar, mata y muere
después en sangrienta guerra.
Y el que queda, en los Congresos
habla de Paz conturbado
sin pensar que unos excesos
traen otros por de contado.
Y es que la crueldad da esos,
tan solo esos resultados...
Ni mañana ni ahora mismo
el desarme va a llegar
pues en el carnivorismo
es de lógica el matar.
Discutan sobre Derecho
en vano los Bonaparte,
que los Naturistas de hecho
formamos ya un mundo aparte

al reconocer errores
y abrazar el ideal
de una vida sin rencores
donde huelgue el vil puñal.
¡Queremos que broten flores
donde ayer fuera un erial!

V

Nuestro mundo en gestación
está y se le ve crecer
y desde una a otra Nación
brilla ya su amanecer.
Si la individual reforma
tú, lector, no has comenzado
se te invita en buena forma
a no quedar rezagado.

Voluntad, Conciencia, Amor,
se te pide y al instante
tendrás un mundo mejor.
Con que, albricias y ¡adelante!

BALDOMERO HERRERO.

DE MI ERIAL

Hasta el fin.....

¿Quién es feliz? ¡Quién no advierte
que su fin es inminente,
y se muere dulcemente.....
sin Doctor!. ... ¡Qué bella muerte!

—

¡ 1914 - 1918 !

Vibró el clarín. Furiosa, embravecida,
fuese, la raza fuerte, a la batalla...
y segaba, implacable, la metralla,
lozana juventud, preciosa Vida...

Al campo fértil, convirtió en insano
cenagal, roja sangre que, a torrentes,
manaba de caídos combatientes
que la Parca abatió con dura mano...

" ¡No matarás! ", un eco proclamaba:
y Marte, el odiado, fiero y triunfante,
gozoso contemplaba tan lesiva
furibunda epopeya... ¡Que aun pesaba
de Nerón, la crueldad ciega y constante,
sobre la Europa eternamente altiva!...

Rosado y Negro

(Interrogatorio a un muchacho de 15 años y al mismo individuo medio siglo más tarde)

—¿Qué ambiciona tu cabeza?
—Belleza.
—¿Aún te falta cosa alguna?
—Fortuna.
—¿Y ansias para valerte?...
—Ser fuerte.

—

—¿Qué te duele, porque asoma?
—Carcoma.
—¿Qué lograste, con certeza?
—Pobreza.
—¿Qué te vá a dejar inerte?
—La Muerte.

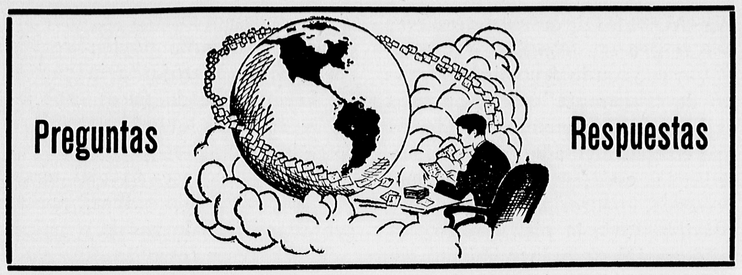
—

¡Así, triste del que espera
belleza, oro, ser fuerte,
pues tiene, cuando se entera,
carcoma, pobreza y *muerte!*

JOSÉ CASANOVA ALSINA

ATENCION, SEÑORES

Avisamos a todos aquellos que nos escriben pidiéndonos contestación, que incluyan sellos para la respuesta para gastos de correo, de lo contrario, no será atendido.



NARANJAS Y QUIMICA

Muy bien acogidas han sido las indicaciones que se han insertado en dos números de esta Revista para conocer las *naranjas* que tengan tratamientos químicos. Interesantísimo lo publicado en PENTALFA de 31 de enero, siendo admirable la descripción, en uno de los párrafos, de que:

"Fijándose bien en la piel de la naranja, se pueden ver polvos o manchas como si fueren quemadas, de un color chocolate obscuro, o erosiones o roces como si estuviese en alguna parte la piel quemada, resecada, ennegrecida, seca, dura; o el pezón obscuro y seco, o en la falta de color natural, y en el aspecto de que parece como de mucho tiempo, aviejada."

Generalmente desde final del mes de febrero hasta abril, en algunas zonas se experimenta lo que llaman la "movida del árbol"; se efectúa en la savia del naranjo una especie de movimiento como de resurgimiento (tenga aun o no el árbol el fruto colgando). Muchas veces por especulación, no se ha recogido la fruta del árbol y éste tiene que hacer su nutrición a expensas del fruto que está o tiene el árbol; dando esto por resultado, el que, al recogerse más tarde la fruta (de ese huerto o zona), tiene poco aguante, poca resistencia y *púdrese rápidamente*. En estos casos se supone aumentará la intensificación del empleo (en aquellos de menos escrúpulos comerciales) del Timol, Boraxs, Formol, Bicarbonato y los ácidos y materias usuales de la química para la naranja y más particularmente si se quieren aprovechar las naranjas de clases o calidades inferiores impropias para el consumo.

También, cuando han pasado los fríos, aparecen con abundancia las llamadas "Picadas de mosca" o "Polilladas", naranjas éstas que se desechan, pero gente poco escrupulosa llega hasta empaquetarlas y las vende, *ya que con la química y el agua caliente* se consigue quede cerrado el agujero del gusano y éste aprisionado dentro del fruto.

Sufriremos las de forzado su coloración (en las de flor retrasada). Lo mismo que no dejará de haber traficante que no quiera dejar de imponer (*sin hacer la indicación que debía hacerse*) las naranjas sin jugo, y *heladas*.

¿Cómo conocerse todo esto: Para ello bastarán las siguientes observaciones:

A.—*Naranjas de química, sean corteza gruesa, delgada o fina*:

Veremos en lo denominado "grano de la naranja" como puntitos salientes muy pronunciados, y aunque esté abrillantada artificialmente la piel, está por algún lado como resecada, endurecida, y en muchas ocasiones toda la piel, al tacto, da la sensación de endurecimiento general; en las de piel delgada y en las más finas, además de que aparecen las indicaciones anteriores, lo más corriente es quedar la piel muy alisada, pareciéndose a la piel de un tomate maduro (a los efectos del tacto, no del color) y el grano no es saliente, sino que queda como manchitas pequeñas.

B.—*Naranjas de piel gorda y piel basta*

En muchas naranjas, la química y el agua hace que las oquedades y hoyitos de la piel casi desaparezcan. *La piel queda alisada y blanda,* y en algunos casos el color es subido. Ofrecen a la vista y al tacto el aspecto de naranjas artificiales de *cera* o *parafina,* que se compran en los bazares para tenerlas como adorno en los estantes de las casas.

C.—*Las agusanadas, llamadas "Picadas de Mosca" o Polilladas.*

Basta observar algún punto o mancha color o tono claro, redondeado, y el agujereamiento en el centro del punto o mancha.

D.—*Retrasadas de coloración; y las sin jugo, sin caldo, y las heladas.*

En las naranjas de *segunda flor,* "Repom" puede haber aplicación para su coloración, pero esto es más fácil sea empleado por algunos desaprensivos a final de octubre y durante noviembre. Se conocen las naranjas a la que se les hayan aplicado gases especiales y materias químicas para su forzada coloración, porque al pasar varios días, ser la piel tersa, rugosa y sin brillo natural, puesto que el artificial lo pierde.

Y con respecto a las sin jugo, sin caldo, y las *heladas,* se conocen fácilmente por el poco peso y su aspecto y detalles muy elementales.

Una buena observación es hacer el siguiente experimento: Cuando oliendo la piel, y por el tacto, se tenga duda, lo mejor es aproximarse a lugar donde hay naranjas amontonadas, en cestas o en cajas (y si posible, las que estén al sol o bien mejor aun en el lugar donde no haya corriente de aire) y cuando se pueda experimentar en habitación cerrada con temperatura templada. Aunque le hayan puesto junto con la química (al momento del tratamiento) de las naranjas sus correspondientes perfumes o esencias sintéticas para contrarrestar ciertos olores, como de algunas medicinas, que pueden percibirse al oler la piel, y se notará con facilidad si la naranja fué tratada por la química, por notarse otro perfume al natural, bastante distinto, no valiendo habilidades a los que aplican estos procedimientos al momento de bañar las naranjas diciendo que las bañan sólo para limpiarlas.

UN NATURISTA

No podemos por ahora publicar estos trabajos en forma de folleto. Lamentamos no poder complacerle. (N. DE R.).

El banquete y fiesta literaria realizados en la Escuela Pentalfa, el día 25 de enero, fué un nuevo éxito de la temporada.

El día espléndido. A la una de la tarde fué servida la comida a los 60 comensales que asistieron. El suculento y variadísimo menú estuvo a cargo de la señora Perera, la que fué muy agasajada, tanto por los sabrosos manjares, el acertado orden en que fueron servidos y la originalidad en la presentación.

La fiesta que tuvo lugar por la tarde, fué una continuación de la alegría y entusiasmo que reinó por la mañana, aumentándose con la llegada de buen número de amigos asíduos a estas fiestas literarias y artísticas.

El prof. Capo pronunció breves palabras alusivas a la fiesta, y a continuación el señor Félix Rodríguez leyó un interesante párrafo del libro: Errores y engaños de la medicina.

El señor Iglesias, con su notable disertación sobre el tema "La carne y la mentalidad" nos dejó *pasmaos.*

La encantadora niña de los señores Romeu, nos deleitó con una bonita poesía de su repertorio.

Siguiendo el orden del programa, el niño Romeu declamó "La ambición".

También representaron un breve diálogo el niño Biete, y la niña Boleda.

"Del Viejo el consejo" de Gabriel y Galán, y "Mar endins", preciosas composiciones estas que fueron recitadas por la distinguida señora Lina Domingo, la que posee un don especial de imprimir en las poesías, particularmente en las de carácter romántico, un sentimiento tan subyugante, que hace brotar lágrimas a todas las soñadoras de 15 abriles y hasta los profanos quedan derrotados y acaban por exclamar: ¡¡Muy bien!!

¿El simpatiquísimo Boleda? Admirable como siempre. Oí decir a uno de los espectadores: —Es un émulo de Garrik—. Es cierto, pensé. Sólo que no pudiendo sondear su alma, ignoramos si pasará también las amargas tragedias íntimas de aquel famoso rey de la risa. ¡Quién sabe! Viendo la cara risueña de nuestro hábil comediante, a cualquiera se le ocurre pensar en cosas tristes, sin embargo; a medida que va desgranando Boleda sus monólogos cómicos, acuden a mi mente, sin saber por qué, los versos que escribió Peza:

El carnaval del mundo engaña tanto,
que las vidas son breves mascaradas.
Aquí aprendemos a reir con llanto,
y también a llorar con carcajadas.

La señorita Lola Montanés, pianista de refinado gusto, ejecutó con admirable maestría: "Recuerdos de la feria de Sevilla" y "Polonesa nacional".

Pérez, dispuesto siempre a contribuir con su arte de consumado actor a amenizar estas gratas veladas, recitó un fragmento del hermoso drama en verso: "El zapatero y el rey", y dió lectura a una carta interesantísima del doctor Amílcar de Souza, en la que su autor nos habla de una probable visita a nuestra bella ciudad, felicitando al propio tiempo al profesor Capo, por la humanitaria labor que desde hace años viene realizando.

A la señora Perera, le pasó algo parecido como al gato del cuento, el cual por arte mágico se transformó en una encantadora mujer, pero el demonio del instinto hizo de las suyas. Así, cuando nuestra dama estaba en pleno coloquio con su novio, acertó a pasar por allí un ratoncillo, y nuestra señora de marras, olvidándose que tenía que cumplir como un ser racional, echó a correr tras el roedor con una alegría indescriptible. A la señora Perera, el instinto también le hizo traición. Había tomado muy en serio su cargo de cocinera, pero en cuanto oyó los primeros versos que recitaron sus compañeros y los primeros aplausos, nuestra cocinera soltó pucheros, sartenes, tenacillas de agasajada cocinera, pasó a ser admirada como artista. Es cierto que olía a cebolla y ajos, lo que molestó bastante al público, sin embargo; se le otorgaron nutridos aplausos al terminar su recital, en el que figuraron autores de gran prestigio: "Los crucificados", Víctor Hugo; "Tú me quieres blanca", Alfonsina Storni, y "La misma copla", Cristóbal de Castro.

El distinguido joven señor Antonio Sans, acompañado al piano por el señor Juan Elías, cantó "Pel teu amor", "Granadinas" y "Llora", la preciosa creación de Fleta. Al terminar el recital ambos artistas fueron muy aplaudidos.

La señorita Polo, es bella y es artista. Si bien no ha llegado a dominar el ademán en el más alto grado de perfección, en cambio, las poesías en sus labios atraen, fascinan. Sus ojos encantadores saben expresar fielmente todas las emociones de su alma. Las composiciones que recitó fueron: "El Moderno Endimión", "Memoria de mi madre" y "La primera piedra".

La señora Perera y el señor Pérez dialogaron el gracioso entremés: "Lo que hace el querer". Un rato de risa para los espectadores y una salva de aplausos para los dos artistas.

Cerró el acto el prof. Capo, dando gracias a los distinguidos concurrentes, por su asistencia, y anunció el próximo banquete, que se realizará el domingo 29 de marzo.

ANOMAR

Noticias y Comentarios

La Fiesta Literaria del 22 de febrero

Resultó interesante esta fiesta familiar, en la que tomaron parte los naturistas Félix Rodríguez, Cayetano Más, los niños Gonzalo, la señora M. Meariu, y el Prof. N. Capo, con argumentos claros y concretos, demostró una vez más las grandes ventajas del Naturismo Trofológico si se entra en él a tiempo y no tarde, como generalmente ocurre.

El Banquete próximo

Los tickets para el Banquete Vegetariano a base de la compatibilidad química de los alimentos que se efectuará el domingo, 29 de marzo, cuesta 6'50 pesetas. Hay que adquirir 4 días antes del 29 el cubierto, porque quedará cerrada el 25.

¡ENGRIPADOS!

Aunque estaba anunciada para anteayer la sesión inaugural del curso en la Academia de Medicina, no se verificó, a causa de hallarse numerosos académicos aquejados de gripe.

Quizá se celebre el domingo próximo.

Tomamos de "Las Noticias":

La Gripe

NO ES UNA ENFERMEDAD MODERNA, SINO DE LOS EIEMPOS DE MARICASTAÑA.

La "grippe" ¿es una enfermedad moderna? Esto se ha preguntado mucha gente, basándose en el hecho, cierto, de que dicha enfermedad no existía en el vocabulario de nuestros antepasados.

A propósito de esto, dice una revista médica que si el nombre es relativamente moderno, no lo es la enfermedad. En 1414—hace cinco siglos—había en París cien mil enfermos, cifra considerable con relación al número de habitantes de la capital de Francia, en aquella época. Aquella epidemia que los médicos llamaron "catharrus febrilis" no era otra cosa que la gripe actual.

Esta enfermedad, la bautizaron los italianos con el nombre de influenza, porque se dijo que era "influenza della stagione" y con este nombre sigue conociéndose también, a través de los siglos.

Nadie, sin embargo, ha aclarado las causas por las cuales esa enfermedad es llamada, cada temporada con diferentes nombres humorísticos. Esto ocurre en todo el mundo. En España ha sido bautizada con los nombres de "soldado de Nápoles", "castañuela", "Chevalier", etc., etc.

Pero ni tomándola en broma, que es lo peor que puede ocurrirle a uno, se da por vencida. Y cada año se va, para volver.

EN UN CONCURSO DE BELLEZA FEMENINA TRIUNFA... UN HOMBRE.

París, 19.—Un despacho de Budapest que publica la Prensa francesa, dice que durante las fiestas de Carnaval en aquella capital se procedió a elegir la reina de la belleza.

Una vez designada, y al ser presentada al público, la elegida se quitó la peluca que llevaba y resultó que era un hombre.

Las muchachas que habían tomado parte en el concurso, indignadas contra el Jurado, se negaron a someterse a un segundo escrutinio.—Fabra.

¡No puede ser más interesante para las mujeres!

***

Lector: Si a tu juicio esta Revista es útil, contribuye a su sostenimiento, no solamente subscribiéndote a ella, sino recomendándola a todas tus amistades.

LA CORRESPONDENCIA

Avisamos a todos aquellos que nos han escrito y pedido libros o bien han hecho alguna reclamación a esta administración, y no han sido atendidos aún, les rogamos vuelvan a escribirnos, porque con tanto trabajo que tenemos en la administración un descuido es muy fácil de ocurrir, y quedamos agradecidos.

UN FALLO ORIGINAL
EL MARTIRIO DE LA OBESIDAD.

El tribunal del Estado de Nevada, se caracteriza por sus fallos originales las más de las veces, desconcertantes.

No ha mucho, un ciudadano, casado en 1887, compareció ante el tribunal. Entabló demanda de divorcio alegando que su mujer había engordado de una manera excesiva. Pesaba cincuenta quilos cuando se celebró la boda. Ahora llegaba a los ciento veinte.

El juez, preguntó al demandante las causas que, a su criterio, habían influído en el engordamiento excesivo de su cónyugue.

—¿Una enfermedad?

—No, señor juez. La causa es otra. Come demasiado.

Interrogó, entonces, a la esposa y ésta declaró que comía, simplemente, lo que necesitaba para vivir.

El tribunal tomó en consideración la demanda del marido "*quien se había casado con una mujer delgada por no gustarle las gordas*" y pronunció su fallo favorable al divorcio, sin obligar al demandante al pago de pensión alguna para manutención de la infortunada esposa repudiada.

El Naturismo pondrá paz a los hogares.

¡Mujeres! ¡Alimentaos a base de frutas y verduras, y así no corréis el riesgo del divorcio, porque vuestras líneas serán normales! X.

"Pentalfa" se vende en Barcelona en la calle Barbará, 12, y en la Rambla de los Estudios, 8, (portería).

¡Afuera con el miedo!

Hay un cuento popular según el cual, teniendo el diablo una vez que castigar cierta población, envió allí al cólera para que hiciera mil víctimas. En poco tiempo habían muerto diez mil personas, y el diablo, para pedirle cuenta del exceso, increpó al cólera; mas éste le contestó:

—Yo no he matado más que a mil; el resto murió de miedo.

Es, efectivamente, el miedo el más eficaz aliado de las enfermedades.

CARLOS BRANDT

11248 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

[illegible] de los YOGI RAMACHARAKA

[illegible] encuadernadas en [illegible] páginas cada tomo. Pedidos a esta Administración [illegible] (Envío contra reembolso.)

[illegible] Vida de la Cara por el Agua

[illegible] distinto e indudablemente [illegible] mismo tema se han publicado [illegible] materialismo. La Hidroterapia [illegible] multisecularmente como [illegible] drogas [illegible] aconseja la higiene diaria.

Ramacharaka

[illegible] alguna con los nocivos métodos [illegible] a toda costa apetecidas poderes psíquicos. Por el contrario, el espíritu de Ramacharaka [illegible] expuesto en esta obra de suerte que la [illegible] [illegible] fácil alcance por igualmente, da la verdadera circulación vital, la manera de [illegible] como hemos de nutrir los alimentos y como se efectúa la regeneración [illegible].

La Ciencia de la Salud

[illegible] en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de curación mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión [illegible] [illegible] [illegible] no son más que incompletas [illegible] de la genuina Medicina Psíquica que [illegible] en términos asequibles a todas [illegible] [illegible] sacarán un gran provecho por [illegible] para la curación natural de [illegible].

Ciencia Hindú-Yogi de la Respiración

[illegible] [illegible] [illegible] los científicos occidentales [illegible] otro, con diversas series de ejercicios a [illegible] [illegible] de la normalidad de esta función [illegible] puede acrecentarse hasta mucho mayor [illegible] la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente [illegible] [illegible] [illegible]

LA CORRESPONDENCIA

Avisamos a todos aquellos que nos han escrito y pedido libros o bien han hecho alguna reclamación a esta administración, y no han sido atendidos aún, les rogamos vuelvan a escribirnos, porque con tanto trabajo que tenemos en la administración un descuido es muy fácil de ocurrir, y quedamos agradecidos.

UN FALLO ORIGINAL

EL MARTIRIO DE LA OBESIDAD.

El tribunal del Estado de Nevada, se caracteriza por sus fallos originales las más de las veces, desconcertantes.

No ha mucho, un ciudadano, casado en 1887, compareció ante el tribunal. Entabló demanda de divorcio alegando que su mujer había engordado de una manera excesiva. Pesaba cincuenta quilos cuando se celebró la boda. Ahora llegaba a los ciento veinte.

El juez, preguntó al demandante las causas que, a su criterio, habían influído en el engordamiento excesivo de su cónyugue.

—¿Una enfermedad?

—No, señor juez. La causa es otra. Come demasiado.

Interrogó, entonces, a la esposa y ésta declaró que comía, simplemente, lo que necesitaba para vivir.

El tribunal tomó en consideración la demanda del marido "*quien se había casado con una mujer delgada por no gustarle las gordas*" y pronunció su fallo favorable al divorcio, sin obligar al demandante al pago de pensión alguna para manutención de la infortunada esposa repudiada.

El Naturismo pondrá paz a los hogares.

¡Mujeres! ¡Alimentaos a base de frutas y verduras, y así no corréis el riesgo del divorcio, porque vuestras líneas serán normales!

X.

"Pentalfa" se vende en Barcelona en la calle Barbará, 12, y en la Rambla de los Estudios, 8, (portería).

¡Afuera con el miedo!

Hay un cuento popular según el cual, teniendo el diablo una vez que castigar cierta población, envió allí al cólera para que hiciera mil víctimas. En poco tiempo habían muerto diez mil personas, y el diablo, para pedirle cuenta del exceso, increpó al cólera; mas éste le contestó:

—Yo no he matado más que a mil; el resto murió de miedo.

Es, efectivamente, el miedo el más eficaz aliado de las enfermedades.

CARLOS BRANDT

11248 — Gráfica Catalana, Bonys Nous, 22, teléfon 12475 — Barcelona

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoista beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuína Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un agente: [illegible]

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los científicos occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio y es recomendable especialmente a los que tienen las fosas nasales obstruídas y duermen con la boca abierta.

Catorce Lecciones sobre Filosofía

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra, especialmente recomendable a los avanzados en el Naturismo Integral.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*. Muy recomendable a los naturistas espiritualistas integrales.

Panadería Catalana de José Pons

Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN PARA VEGETARIANOS

Especialidad en el Pan Dextrinizado a **1'25** kilo, que consumen los trofólogos y naturistas

Además hacemos saber que el Sr. Pons es nuestro agente y propagandista de la revista PENTALFA

Panadería de Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 **Barcelona**

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA TRAJES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11



Los Ajustes Quiroprácticos quitan la opresión de los nervios a su salida de la columna vertebral, restableciendo la transmisión de la fuerza nerviosa (impulsos mentales) entre el cerebro y la médula y los órganos y músculos debilitados o enfermos y como resultado se obtiene la SALUD.

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

Información gratuita de 11 a 12 y de 6 a 7.

Para general conocimiento hacemos constar que la única persona establecida en España con capacidad y derecho para ostentar el título de

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

Plaza Letamendi, 36, 1.°, 2.ª - BARCELONA

a cuyo efecto le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917. Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es el Único Quiropráctico en España

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctica
Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

CONSULTORIOS DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

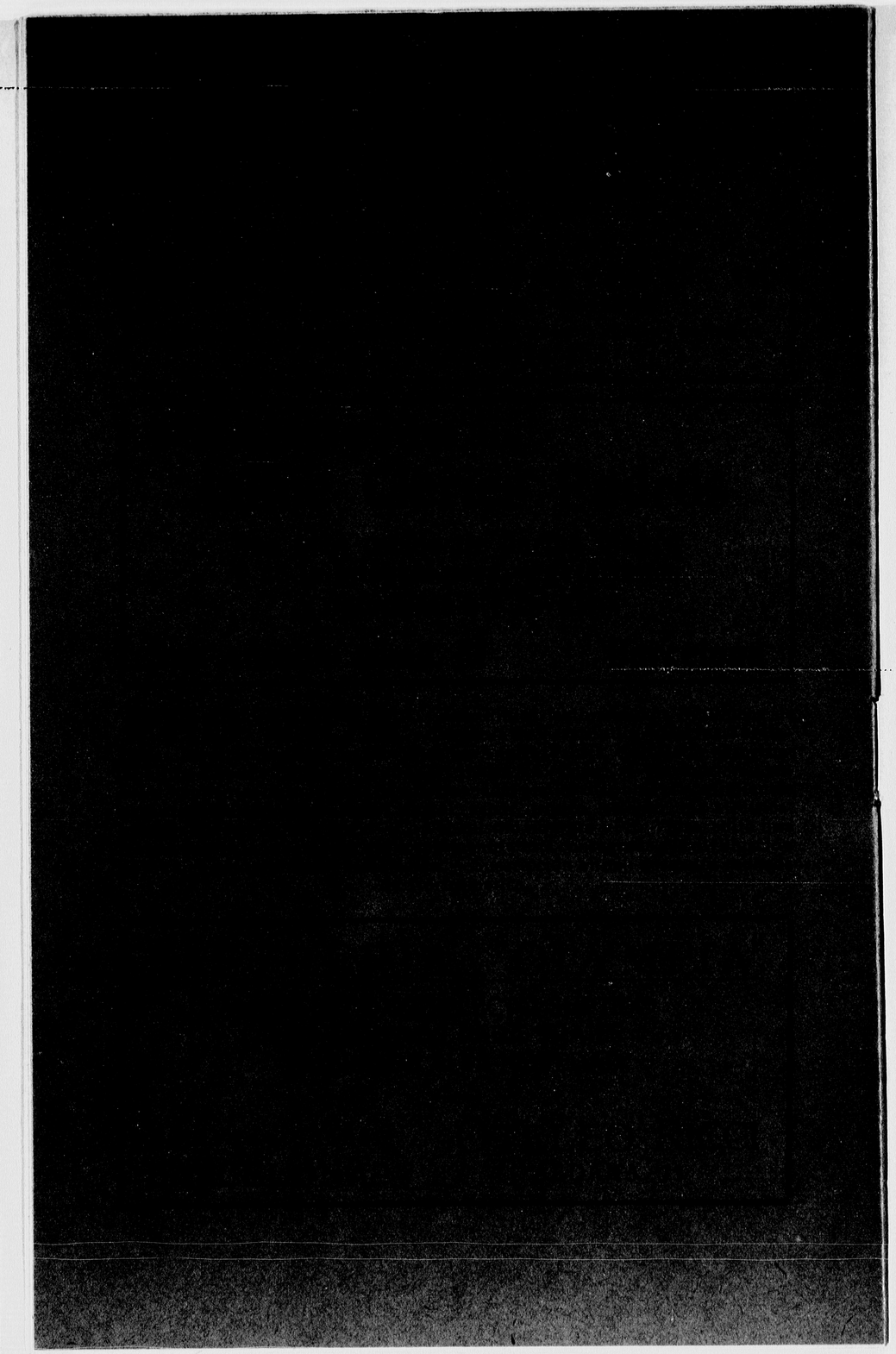
MÉDICO DIETÉTICO

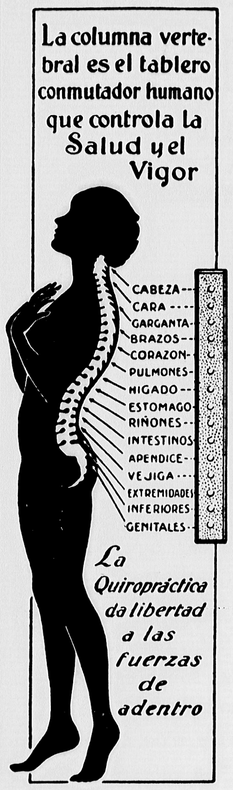
Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario

Plaza Cataluña, 3, 2.º-1.ª de 5 a 7 — Canalejas, 29 (Sans)

BARCELONA

Habitaciones para enfermos, jardín y sol





Los Ajustes Quiroprácticos quitan la opresión de los nervios a su salida de la columna vertebral, restableciendo la transmisión de la fuerza nerviosa (impulsos mentales) entre el cerebro y la médula y los órganos y músculos debilitados o enfermos y como resultado se obtiene la SALUD.

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

Información gratuita de 11 a 12 y de 6 a 7.

Para general conocimiento hacemos constar que la única persona establecida en España con capacidad y derecho para ostentar el título de

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

Plaza Letamendi, 36, 1.º, 2.ª - BARCELONA

a cuyo efecto, le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917.

Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es EL ÚNICO QUIROPRÁCTICO EN ESPAÑA

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctica

Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

CONSULTORIOS DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

MÉDICO DIETÉTICO

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario

Plaza Cataluña, 3, 2.º-1.ª de 5 a 7 — : : — Canalejas, 29 (Sans)

BARCELONA

Habitaciones para enfermos, jardín y sol

Gran regalo a los suscriptores de PENTALFA

LIBROS NATURISTAS NUEVOS

SE ENVÍA CONTRA REEMBOLSO

Primer lote:

1 ejemplar de "El Naturismo en el bolsillo", encuadernado, que vale 4'50 por 2'45

1 ejemplar de colección "Pentalfa", encuadernada, año 1930 (6 meses), que vale 5 ptas., por... ... 2'95

1 ejemplar de "Eugenesia", de R. C. Rey, que vale 1 peseta, por ... ... 0'60

1 ejemplar de "¿Quieren ustedes ser ricos?", del doctor Romero, que encuadernado vale 2 ptas., por ... 1'00

1 ejemplar de "Trofoterapia individual", que vale 1'00 pta., por ... ... 0'65

Total ... ... 7'65

Segundo lote:

1 ejemplar de una colección de "Pentalfa", encuadernada, año 1929, que vale 10 ptas., por solo ... ... 5'95

1 ejemplar de "Influencia del régimen en la madre y en el feto", Dr. E. Lahmann, que vale 0'50, por 0'35

1 ejemplar de "El sendero de la salud", Carlos Brandt, que vale una peseta, por ... 0'65

1 ejemplar de "Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla", prof. N. Capo, que vale 0'60, por 0'45

1 ejemplar de "La catarralización dietética" por Arnold Rikli, que vale 0'50 por ... ... 0'35

Total ... ... 7'75

Ayude Vd. a PENTALFA y hará un bien a la humanidad

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

Un triunfo más del Naturismo!



La encantadora niña de nuestros estimados amigos de Valencia, Conchita y Luís Castellar, que cuenta más de 3 años y fué engendrada siendo ya los padres trofólogos convencidos en el año 1926, en cuya fecha la mamá de nuestra pequeña Trofóloga estuvo en Barcelona a tratamiento riguroso de dieta Trofológica en virtud de un tumor de la mamá, del que en la actualidad ha curado, y se halla muy satisfecha, en armonía con su esposo, del Naturismo Trofológico, constituyendo dicha familia un gran éxito para nuestra causa!

Precio: 0'25 ptas.

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

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

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

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

COMEDOR VEGETARIANO TROFOLÓGICO

Calle Provenza, 255 - 3.° (esquina Paseo de Gracia)

Se sirven comidas para sanos y enfermos, extrictamente vegetarianas

Bonitas y lujosas habitaciones

Se respeta el menú del médico que le atiende

Pensión completa 10 pesetas diarias Enfermos, precio especial

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.

Mostina

Zumo de uva puro concentrado. Sin alcohol - -

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca - - - -.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados - -

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aún después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

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.

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

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

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

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

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

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