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

Craywinckel: 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono 72235

MIEL DE ROMERO
LEGÍTIMA DE LA ALCÁRRIA
En jarritas especiales:
LLEVANDO UN KILO 2'50 PESETAS
» CINCO » 12'— »
COLMADO CENTRAL BALMES, 77
Teléfonos 77007 - 72986
SE SIRVE A DOMICILIO

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
31 Octbre. 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 20

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

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



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

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

Suscripción España: año 6 ptas.
» **América** » **8** »

La curación de la Anemia

Otro de los absurdos médico-alopáticos que corre en la actualidad es el de la curación de la anemia perniciosa por medio del tratamiento de ingestiones de hígado, en guisado o en tabletas.

El hígado es carne, y si una persona se vuelve anémica por comer carnes (debido a la carencia de vitaminas en la nutrición) no puede nunca curar una cosa que ha sido causa de enfermedad... ¿Para qué comer todavía carnes si las ha comido toda la vida el pobre enfermo y con ellas se ha enfermado?

El hígado no tiene propiedades curativas, es un excitante de la mucosa bucal y forma ciertos ácidos en las cavidades absorbentes del sistema asimilativo que le perjudica grandemente, y la anemia, lejos de curarse, se empeora por el rebajamiento de vitalidad de la resistencia defensiva de la sangre y el sistema glandular y nervioso: Es un gran error lo que predica como bueno la clínica de Köenigsberg, de la cual ha salido la absurda teoría. Nosotros estamos dispuestos a probarlo en la práctica, ante el mundo, todo lo que afirmamos.

N. CAPO

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**
Prof. N. CAPO
Se envía por correo. Precio: **1'00** Pta.

El pan blanco, los almidones y la tuberculosis

Al terminar esta hermosa conferencia por el Dr. Navas, el dia 5 de octubre, por la Radio Catalana, nos ha sido entregada para su inserción en PENTALFA, lo cual hacemos gustosos para tener siempre a nuestros lectores al corriente de todas las novedades y progresos científico-dietéticos.—N. DE R.

SEÑORES RADIOYENTES:

Otra vez vuelvo ante vosotros para continuar divulgando conocimientos útiles a la salud del pueblo.

Si a éste no se le enseña, no debemos quejarnos de su ignorancia.

La ciencia siempre se guardó como el más apreciado tesoro y ya sabéis que en el Oriente, cuna y archivo del saber humano, se resistían a enseñar a los Occidentales por creer que éstos hacían mal uso de sus conocimientos, pues efectivamente, la humanidad ha retrocedido varias veces por haberse quedado rezagada en Etica, la que siempre ha de ser el verdadero camino de la evolución humana.

En los actuales tiempos positivistas nos vamos dando cuenta que la mejor riqueza es la salud.

Por esto la medicina ahora se dedica no solo a curar, sino también a evitar las enfermedades con medios profilácticos.

De aquí nacen las dos higienes: la externa, purificando el "circunfusa", que decía Boerahave, y la higiene interna, purificando nuestra sangre, y como ésta se forma con los alimentos, según éstos sean, será aquélla, cuando son bien metabolizados.

Hemos de empezar por sabernos nutrir si queremos empezar a edificar por la base, y para ello tenemos que aprender a comer sabiendo los alimentos que a uno le corresponden según su organismo.

Sin duda alguna el arte de vivir es el arte de comer, y reconociéndolo así, ya los Estados van estableciendo institutos de "análisis de alimentos" y divulgando estos conocimientos por los Médicos higienistas para que enseñen a comer al hombre como el mejor medio de cuidar su salud, pues no olvidan que la salud del pueblo es la suprema ley.

"Salux populi suprema lex". Actualmente en el Japón el Instituto Imperial de análisis de alimentos, dirigido por el gran Saiki, está dando conferencias también por Radio para divulgar los conocimientos dietéticos, enseñando el valor de los alimentos y manera de combinarlos en cada comida, separando los que son incompatibles. Punto éste nuevo en la dietética que se ha de tener muy en cuenta, sobre todo en los enfermos del aparato digestivo, para poder normalizar sus laboriosas digestiones.

Están ahora en moda en aquel ilustrado país fabricar unos platos que llevan pintados en relieve los diversos alimentos ya combinados que se deben tomar en una comida y de este modo lo hacen más comprensible al pueblo.

Esta labor meritoria es digna de ser imitada.

Por mi parte, os voy a decir hoy algo sobre el pan blanco, los almidones y en relación de éstos con la tuberculosis Europea.

No es la primer vez que se habla en contra del pan blanco. Ya grandes biólogos han declarado es una plaga social que está haciendo enorme daño en Europa.

¿Pudiera ser una principal causa de la peste blanca? Meditemos.

Dice Monteuis que con el pan blanco cometemos triple herejía, pues sacrificamos a su blancura las condiciones de nutritivo, mineralizador y estimulante intestinal, resultando así un triple error científico, higiénico y económico.

En la gran guerra, por necesidades apremiantes, que es cuando la humanidad más piensa al tener que poner tasa a la ración del pueblo, varios Estados, aconsejados por sus biólogos, obligaron a fabricar el pan integral, sin desperdiciar nada del trigo, o solo en casos el salvado grueso, y además de la enorme economía que obtuvieron, por añadidura se encontraron que había mejorado grandemente la salud del pueblo.

Para hacer esto más comprensible diré a la ligera la composición del trigo. Este grano se compone de tres partes: la almendra, el germen y las cubiertas.

La almendra es el alimento almacenado para nutrir al germen y está formada por almidón y gluten, siendo éste de color gris y aquél completamente blanco, encerrado en celdillas, que son más pequeñas en la periferia que en el centro del grano.

Las partes de estas celdillas están formadas por el gluten, siendo más delgadas cuanto más voluminosas son las masas de almidón en ellas alojadas, resultando así que la cantidad de almidón es mucho mayor en el centro del grano, estando el gluten más en la periferia; detalle este que hemos de tener muy en cuenta para comprender los defectos del pan blanco.

El germen o embrión del grano del trigo representa la vida en estado latente y como se ha demostrado por aquellos granos encontrados dentro de las Pirámides de Egipto, puede conservar su vitalidad durante miles de años, lo que hace suponer enorme cantidad de energía existente en este pequeño cuerpo.

Las envolturas o cubiertas del grano del trigo son de dos clases de constitución física y química completamente distinta, pues la primera o externa es dura, leñosa, forma el pericarpio y en la molienda se conoce con el nombre de salvado.

La segunda clase de cubiertas más internas están compuestas de otras tres capas, que se extienden alrededor de la almendra, de la que solo diré en síntesis que es donde residen las diastasas o fermentos digestivos, sales minerales, y otras substancias como la aleurona, son de imprescindible valor para la nutrición.

En el pan blanco se desprecian todas las envolturas del grano de trigo y la mayor parte del gluten, que es el principal alimento, por ser ele-

mento azoado de construcción celular; y solo se aprovecha la parte interna del grano, que es casi todo almidón.

Pensemos un momento en la enorme pérdida que supone para la riqueza nacional el tirar las partes nutritivas del trigo.

Y aunque nunca hay motivo para despilfarrar una riqueza, menos aún en España, donde aún no se produce trigo suficiente para cubrir nuestras necesidades.

Sería más lógico despreciar alguna harina blanca llamada de flor, que es casi todo almidón y recoger mejor la morena, más abundante en gluten, sales minerales y vitaminas, que tanto escasean en el Europeo, estando aquí la principal causa de sus enfermedades.

El mejor aprovechamiento del trigo acarrearía una doble riqueza nacional, pues, además de facilitar la resolución del problema económico, aumentaría grandemente la salud del pueblo, que es la principal riqueza.

Otro de los errores cometidos en la fabricación del pan blanco es el cargarle de levadura por creer que se necesita someter la harina amasada a una fermentación, para que produciendo gases quede esponjosa.

No hay necesidad de esto, que es sencillamente una descomposición innecesaria, con la cual se pone agrio el pan; basta sencillamente con voltear la masa y mezclar de esta forma algo de aire para que no resulte muy compacta, y el pan amasado de esta forma tiene un exquisito sabor a almendra, mucho más agradable que el pan con levadura; además de que se conserva muchos días en el mismo estado; siendo aun mejor, pasados unos días; detalle este que es el verdadero reactivo para conocer la bondad de un pan, pues el que no se pueda comer más que en el mismo día que se hace, como ocurre con el pan blanco, no es pan bueno.

El pan sin levadura lo ha comido la humanidad en las antiguas épocas de Egipto, Grecia y los gladiadores romanos, que era para éllos la principal base de su nutrición.

Sería tolerable echar algo de levadura siempre que se la dejara fermentar poco tiempo para que ablandara la masa sin agriarla.

Afortunadamente, se va extendiendo el pan integral, que primeramente en Norteamérica consiguieron fuera aceptado, después de la gran campaña emprendida por los médicos dietéticos, sobre todo de Eugenio Cristian, y cuyo pan se va propagando cada vez más en Europa, incluso en España, donde además se empieza a extender, sobre todo en esta capital, el pan llamado dextrin o sin miga, que llena muchas aspiraciones.

Veamos ahora a la ligera los defectos del pan blanco, que serán locales y generales.

Los primeros como resultado de ingerir almidón agrio, éste seguirá su fermentación produciendo varios tóxicos y ácidos bien determinados por la química biológica, entre ellos alcohol, ácido acético, los cuales al llegar a una concentración de acidez equivalente al uno por mil de ácido acético inflama las mucosas, y aun menos concentrados, producen ya catarros, según los grandes experimentos de la doctora Siebert de Nenki, y tantos otros.

Además, los trabajos de Rubner demostraron que los ácidos de fermentación al llegar a cierta concentración dificultan la absorción intestinal, cambiando la corriente endosmótica, o hacia dentro en exósmosis, o hacia a fuera, viéndose forzado nuestro organismo a trasudar alcalis para neutralizar los ácidos que destruyen la mucosa intestinal, perdiendo así nuestras sales minerales, incluso el "ión" cálcico.

Y cuando éste es deficiente en la sangre, sabemos se producen enfermedades constitucionales, como la hemofilia, tuberculosis, etc.

Veamos, pues, cómo el pan blanco es una principal causa de la desmineralización orgánica que padece el Europeo, porque además de no dar sales minerales nos las quita, siendo por lo cual este alimento en unión del azúcar blanco, llamados en Norteamérica por sus dietéticos los dos mayores ladrones del niño, porque son ellos quienes más le desmineralizan.

Y ya sabemos que las sales minerales, como dice el actual Umber, son las que regularizan todo el metabolismo nutritivo en sus dos fases anabólica y catabólica: asimilación y desasimilación.

(Continuará)

N. de R.—Esta conferencia ha producido tal revuelo que además de las numerosas felicitaciones que recibe el Dr. Navas de toda España incluso de Médicos y Farmacéuticos, el público de Barcelona acude a las panaderías protestando del pan blanco. A ver si se da cuenta el público de los grandes errores en que vive.

"Pentalfa" encuadernada

Tenemos para la venta colecciones de PENTALFA encuadernada (12 números), año 1930, por 5 pesetas cada una; se envía contra reembolso, es decir, a pagar al mismo cartero, que llevará el paquete a su domicilio.

Por 5 pesetas se puede hacer un buen regalo a un amigo, porque con esta colección el que se toma el pequeño trabajo de leerla hallará en sus páginas un naturismo integral verdadero, cocina trofológica, fotografías de naturistas, preguntas, respuestas, datos, noticias, etc.

* * *

Ciencia de la Alimentación: Trofología

PIMIENTO ASADO

El pimiento frito, cocido o crudo, no es recomendable a los algo delicados o sensibles del estómago, por eso que sólo es algo aceptable (como ya hemos dicho aquí, en esta misma sección) el pimiento morrón asado, si no se es muy delicado del estómago. Se toman dos o tres pimientos y se asan a la brasa o al horno, después se le quita la piel, se limpian de semilla y se preparan en el plato en tiras

finas, con un poco de aceite y aceitunas blancas, rodajas de tomates y trocitos de ajo crudo. Se come con pan y ensalada de lechuga y sin fruta dulce.

REGIMEN A UN DIARREICO

Desayuno:

Granadas o kakis, o bien, café malta, pan Dextrín blanco, un poco de miel y una onza de nata, o yema.

Mediodía:

Sopa (con una yema) de fideos finos con caldo de verduras de hojas y jugo de tomate. Ensalada tierna: lechuga, apio y tomate pelado y sin semillas. Dos manzanas y algunos piñones. Todo con pan Dextrín blanco.

Cena:

Judías tiernas (chauchas) con zanahoria, cebolla y tomate en jugo. Ensalada. Dos manzanas y diez o doce almendras peladas. Todo con pan tostado.

REGIMEN PARA EL MAL DE GARGANTA

Desayuno:

Caldo de col, acelga, apio, chirivia—poquitín de aceite y en cada taza uno o medio limón—. Tome dos o tres tazas.

Mediodía:

Berenjena asada. Ensalada cruda abundante, lechugas, escarola, rabanitos y remolacha. Algunas judías tiernas con cebolla. Dos limones y dos manzanas y almendras. Todo muy bien masticado.

Cena:

Una tortilla de hojas de luchuga. Ensalada como mediodía, y dos limones, dos manzanas y almendras.

Hacerlo 8 días.

REGIMEN A UN ESTREÑIDO

Desayuno:

Tomates, lechugas y pan Dextrín. Algunas almendras.

Mediodía:

Con aceite crudo por encima, col cocida con acelga y cebolla—comida con ensalada de lechugas y tomates—. Pan Dextrín y una berenjena asada. Al final, dos manzanas y almendras.

Cena:

Un plato de acelgas. Tres cebollas. Judías tiernas con cebolla y tomate. Ensalada de lechugas y tomate. Pan Dextrín. Dos manzanas y almendras.

REGIMEN DE FRUTAS

Desayuno:

Dos granadas maduras. Pan Dextrín negro y una yema.

Mediodía:

Uva, dos libras. Medio melón maduro. Pan Dextrín negro y algunos higos tiernos. Dos o tres manzanas y algunos dátiles al final,

Cena:

Dos a tres kakis maduros o peras o melocotones. Pan Dextrín negro y una yema de huevo. Al final, manzanas.

"Dime lo que comes... y te diré quien eres"

Poco apreciamos lo viejo, lo conocido, lo que abunda. Admiramos más un záfiro que el azul del cielo, el paisaje de un pintor que un paisaje de la naturaleza. Por eso también los viejos aforismos, los proverbios que son cristalizaciones de la filosofía, los oímos como oímos el susurrar del viento. con toda indiferencia.

Alguien nos dió nuestros parientes; pero, afortunadamente, nosotros escojemos a nuestros amigos. Lo que somos depende en parte de los parientes que tenemos, es decir, de la herencia que recibimos; pero depende también grandemente de los amigos que tenemos.

No pueden dos personas estar juntas, en contacto, sin que haya una reacción espiritual. El uno influye en el otro en alguna forma. Y cuando más prolongado y más íntimo es el contacto, más intensa y durable es la reacción.

Algunos creen que marido y mujer, después de haber vivido por muchos años juntos, concluyen por parecerse físicamente. Usted podrá poner esto en duda; pero que marido y mujer lleguen a parecerse espiritualmente, es algo que no puede negarse. El que tiene una personalidad más fuerte imprime su sello en el otro.

La vida social es una reacción continua entre sugestionadores y sugestionados. Si usted pone junto dos cuerpos de distinta temperatura, el cuerpo más caliente le da parte de su calor al cuerpo más frío. Si dos hombres o dos mujeres o una mujer y un hombre de distinta personalidad están en contacto, el que tiene más personalidad hace pasar una parte de esta personalidad al que tiene menos. Hasta los lacayos de los grandes señores adquieren parte de la personalidad de sus amos.

Ponemos mucho cuidado y con razón, en escoger el colegio a que hayan de ir nuestros hijos y a la clase de niños con que allí se van a asociar, pues sabemos que no sólo son los profesores los que educan, sino que educa también el medio ambiente, las amistades. La labor de un profesor de moral la puede destruir y la destruye a menudo un compañero corrompido.

Pero no sólo los niños tienen espíritu plástico. Todos reaccionamos a la influencia de las personas con quienes nos asociamos.

Siendo cierto todo lo anterior, habiendo tanta verdad en el aforismo "Dime con quién andas y te diré quién eres", ¿por qué concedemos tan poca importancia al arte, a la ciencia, si usted quiere, de escoger a nuestras amistades?...

Analice usted sus relaciones sociales y verá que casi todos sus amigos los ha adquirido debido a meros accidentes, y muchos de ellos valen bien poco.

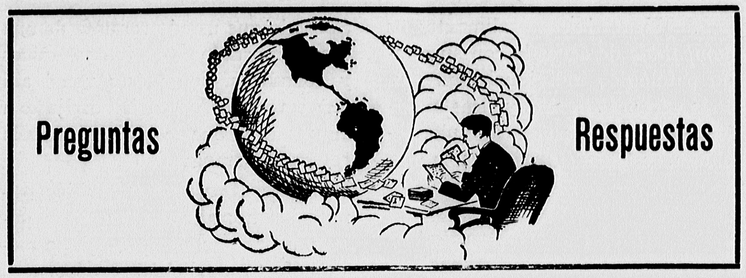
Toma usted sus amigos como toma los libros que lee, al acaso. No escoge lo mejor, sino lo que está más a mano. Y la verdad es que un buen amigo, como un buen libro, que lo eleve a usted a un plano superior, es lo que de más valor le ofrece la vida.

Haga un inventario mental de los méritos de sus amigos. Vaya echando a un lado, sin brusquedades innecesarias, a los que ejercen en usted una impresión deprimente. Cultive más a los que exaltan su espíritu. Y busque nuevos amigos de personalidad superior.

No olvide de que es usted, en gran parte, lo que son las personas con quienes anda.

Y, "dime con quién andas, que te diré quién eres".

(De *Natura*, de Santiago.)



CARTA ABIERTA

Sr. D. Nicolás Capo. —Barcelona

Muy señor mío:

Felicito a usted una vez más por su revista PENTALFA, que resulta interesante y atractiva por lo clara y práctica. Sobre todo la sección de Preguntas y Respuestas es de una enorme enseñanza práctica. Así es cómo se hace propaganda naturista. La práctica y no los artículos teóricos es lo que ha de introducir el Naturismo en todas las capas sociales y ha de regenerar la humanidad.

PREGUNTAS

1.ª ¿Cómo se le quita a la cebolla el gusto o el ácido picante? Teniéndole en agua no, porque lo he hecho y no me ha dado resultado. Me dicen que teniéndole en agua con sal. Pero en este caso, ¿no será malo, porque lo es mala la sal? Además, perdiendo el ácido la cebolla, ¿perderá o aminorará sus virtudes curativas?

2.ª ¿Qué me aconseja tomar en las estaciones de otoño y primavera, para purificar la sangre y corregir los trastornos orgánicos que en esas épocas del año suele producir la sangre? Aquí no hay más que cebolla en regular abundancia. En ensaladas no hay que pensar.

3.ª He leído en una revista naturista que la leche limonada (cortada con limón) es muy buena como desinfectante de los órganos digestivos, por los fermentos lácticos. Hice la prueba y me fué muy mal, cogiéndome un cólico o lo que fuere, que me costó dos días de fuerte trastorno orgánico.

UN SUSCRIPTOR DE "PENTALFA"

RESPUESTAS

1.ª Para desacidar la cebolla lo más natural y lo más práctico es: cortar la cebolla entera en tiras redondas de un cuarto de centímetro y se deja en agua un par de horas, con lo cual se llega a un grado de relativa desacidación; pero si desea quitársele más ácido (cuyo ácido, de paso sea dicho, por otra parte, no acidifica la sangre), debe agregársele un puñadito de sal gruesa, y si no se quiere poner sal, es igual zumo de limón. Al irse a comer se lava con agua.

—Tomar la sal directamente en las comidas es mala, especialmente si se sufre herpes, diabetes, de riñones y enfermedades de la piel; pero así puesta con la cebolla y después ésta lavada con agua, no es perjudicial. La sal es un producto mineral no asimilable por el cuerpo.

La cebolla desacidada pierde bastante sus virtudes medicinales.

2.ª Una buena alimentación *compatible* de acuerdo con su estado patológico individual, con muchas verduras tiernas y ricas en sales: achicoria, espinaca, apio, lechuga, cebolla, hinojo, rabanitos, escarola con pan dextrín o patatas cocidas con buen aceite. O bien a base de frutas: uva, melón, granadas, naranjas, peras, manzanas, kakis con pan tostado y un poco de miel. A la mañana, al levantarse, tome, en ayunas, el zumo de un limón o dos crudo, o bien asado un poco. Debe ser bien insalivado todo.

3.ª La leche cuajada para desinfectar la flora patógena intestinal es un gran error, según el criterio de la moderna ciencia Trofológica; ¿no ve usted que hay incompatibilidad química? Lo mejor para esos casos es la fruta jugosa o el caldo de verduras y cebolla con limón.

* * *

A J. Algueró. — Requena. — 1.ª Sobre lo que usted pregunta de una casa exportadora de frutos, raíces y hortalizas, como está usted ahí tan cerca de Valencia, diríjase a alguna casa que le indicarán en la revista "Frutográfico".

2.ª La Trofología también admite las hortalizas desecadas; naturalmente que siempre son de mejor efecto medicinal crudas.

3.ª Hay que tratar de seleccionarlas bien y teniendo bien en cuenta las incompatibilidades químicas de los alimentos, se cocinan en agua y aceite en combinación con arroz o alguna pasta fina.

* * *

A. J. Belra, de Sevilla. — No contestamos a usted por carta particular porque no ha enviado sellos para la contestación. Contestar tantas cartas al día así, nos reportaría un enorme gasto.

No se olvide de enviar sellos para la contestación.

A don Juan Bas, de Viana.

REGIMEN A UN INAPETENTE

Desayuno:

Cuatro o cinco mandarinas y dátiles; o bien tomar: Manzanas cocidas, 4 a 5, y nata con un poco de pan y un kaki bien maduro.

Mediodía:

Una libra de uva, medio melón, un plato de pan negro cocido con cebolla y en el plato agregarle un poco de queso tierno rallado encima, y algunas peras al final.

Cena:

Igual que a mediodía o bien solamente manzanas asadas con kakis.

Hacerlo 8 días.

A N. Regur, de Habana.

REGIMEN CONTRA EL MAREO

Al levantarse tomar el zumo de un limón.

Desayuno:

Una taza de caldo de ciruelas (abundante). Hervir una hora, en un litro de agua, de 15 a 18 ciruelas. Comerlas con pan. Café malta, pan, nata y dos manzanas.

Tratar de hacer siempre mucha respiración profunda.

Mediodía:

Sopa de copos de trigo (o machacado) con verduras: acelga, cebolla, col, tomate y zanahoria, con un sofrito de aceite y ajo. Ensalada: lechugas, tomates, rabanitos, zanahoria rallada, poco aceite y algunas aceitunas. Pan Dextrín negro y 10 a 12 almendras.

Cena:

Ensalada, un plato de calabacín cocido con cebolla. Pan y una yema de huevo, y algunas almendras y dos manzanas. Al irse a dormir, un baño de pies de 20 minutos.

A Pedro Napuz, de Santiago.

REGIMEN PARA UN NEFRITICO

Desayuno:

Granadas y castañas asadas, o bien tomar: Manzanas y una o dos yemas de huevo. Todo bien masticado y ensalivado lentamente, haciendo de cuando en cuando una respiración profunda a boca cerrada.

Mediodía:

Abundante ensalada de dos o tres lechugas, rabanitos, zanahorias ralladas, tomate pelado, poco aceite y 20 a 25 almendras.

Masticar todo bien.

A la tarde: Dos o tres manzanas.

Cena:

Igual que a mediodía, o bien, manzanas asadas y una yema de huevo.

No, las castañas no van bien con las verduras ni con los aceites.

GRANADAS, CASTAÑAS Y KAKIS

Son estas tres frutas hijas genuínamente del otoño, y que por estas regiones duran largo tiempo.

Son frutas muy agradables y nutritivas, así que los naturistas no se pueden quejar del otoño, que a pesar de que sea la estación en que las hojas caen y los enfermos muy crónicos peligran a la entrada del invierno, otros, los enfermos del aparato respiratorio mejoran si saben aprovechar el aire más oxigenado, haciendo buenas y profundas respiraciones solo por la nariz.

Por su gran riqueza de almidón dextrinizado por el sol, y el azúcar, la castaña es muy nutritiva, a los niños y ancianos, como a los que tienen mal la dentadura deben tomarla cocida en combinación con la granada y el kaki, pero si se estriñe es conveniente que se tome con caldo de ciruelas y jugo de uva, porque estas tres frutas estriñen bastante y las ciruelas laxan.

No combinan bien con verduras ni aceites. Tome nota.

Noticias y Comentarios

MAZDAZNAN

Después de un mes de continuas explicaciones sobre Mazdaznan, el día 21 terminó su ciclo la señora María R. Hilton, marchando a Francia y de ésta a California, quedando todos muy contentos, y hacemos votos para que los Naturistas conscientes, racionalistas, los del libre examen, traten de sacar todo lo bueno y práctico (respiración y ejercicios de canto), que dicha doctrina tiene en beneficio del Naturismo. Pues, el Naturismo Integral es el Mensaje moderno de Regeneración física y espiritual para occidente, dejando a un lado todo lo que es dogma y artificialismo para los espíritus débiles que necesitan lámparas de otros para ver la cara de la Verdad y de la Salud Perfecta en la Naturaleza.

Porque, aceptar ideas sin analizarlas, es cometer un gran absurdo y es renunciar a la luz propia con toda la integridad de la dignidad espiritual consciente que cada ser posee.

A LOS NATURISTAS DE ESPAÑA Y DEL EXTRANJERO.

Camaradas, salud:

En el día de hoy, 21 de septiembre de 1930, al dar por constituído legalmente el Grupo Naturista de Vizcaya, con todo entusiasmo os enviamos un *Fraternal Saludo*, prometiéndoos laborar firmemente por propagar y difundir el ideal Naturista redentor de la Humanidad.

Por la Junta Directiva, Vicente Vegas.

Presidente, Vicente Vegas; secretario, Manuel Felipe; tesorero-contador, María Tobar; Vocales: Sandalio Concha, Emilia Méndez y Nicolás Saiz; bibliotecario, Balbino Albuzara.

NOTA DE REDACCIÓN: Grande y ardua ha sido la tarea de la Junta para unir y formar el grupo, convenciendo a ese conjunto de seres propagandistas y simpatizantes de nuestro ideal de *Regeneración humana*, para que comprendan el valor de una asociación especialmente en los actuales momentos de tanta desunión en nuestro campo, y máxime aún si se tiene en cuenta la apatía que existe entre los Naturistas de echarse "panza al sol", creyendo que resuelto su problema individual está resuelto el problema del mundo. ¡No!, el problema de la salud y de la felicidad está aún fresco y palpitante, y por tanto, hay que luchar y trabajar! Confíen con nuestro natural apoyo.

Grupo Naturista de Vizcaya (Bilbao).

Domicilio social: Zabala, letra I, 5.º.

CORRESPONDENCIA

Nos permitimos indicar a nuestros lectores que tienen a bien hacernos pedidos de libros, que cuando nos escriban nos pongan la dirección exacta y procuren recoger el paquete, no dejándolo a merced de los carteros, teniendo por nuestra parte que lamentar, por las devoluciones de paquetes de libros, pedidos contra reembolso y por ausentarse el autor del pedido no ha podido ser entregado el paquete.

Como comprenderán nuestros lectores, esa falta de seriedad nos perjudica enormemente con gastos de sellos, tiempo perdido y energías gastadas que muy bien necesitamos todo eso para la propaganda naturista y trofológica en bien de la raza española y del mundo entero, que cada día se acerca más al camino de la salvación.

Creemos que con esto nuestros amigos tomarán buena nota de lo que les advertimos con sinceridad y cariño.

Cocinera vegetariana

En esta Escuela y para el cuidado de la casa del Prof. N. Capo y señora se necesita una mujer para la preparación de las ensaladas y comidas, como de la limpieza; que sea seria y de confianza. Se pagará sesenta y cinco pesetas al mes, habitación y comida vegetariana, cocida y cruda. — Dirigirse a esta administración.

EL HERRERO FRANCÉS QUE FABRICABA UNA POMADA

Un herrero francés preparaba y vendía una pomada contra los reumatismos. Enterado el Colegio de Médicos del Departamento del Sena, denunciólo a la justicia por ejercicio ilegal de la medicina.

Compareció, pues, el herrero ante el Tribunal, y éste, a instancias del abogado en funciones de acusador, privado, condenóle a quinientos francos de multa.

Al herrero habíale defendido el abogado Moro-Giafferi, una de las eminencias del foro francés, y él es

quien cuenta lo que ocurrió al terminar la vista de la causa.

—Salíamos de la Sala—dice—, cuando el acusador privado, es decir, el que representaba los intereses de los médicos, se acercó a mí y me dijo: "Querido colega, tengo estos días unas crisis terribles de reumatismos. ¿No podríais obtener para mí de vuestro cliente algunos tarros de la pomada que fabrica?

Vamos ¡el negocio es el negocio!

DOS QUE SE QUIEREN CASAR

Joven de 33 años, trabajador del campo, naturista, desea tener correspondencia con señorita vegetariana o que simpatice con el vegetarismo. Escribir a letras J. G., en esta Redacción.

Otro que desea lo mismo, pero éste habita en Barcelona, tiene 50 años y es viudo, con dos hijos mayores, letras J. G. de S., en esta Redacción.

LOS SORDOS PODRAN OIR CON LOS... DIENTES

Lo esencial, lo verdaderamente importante para un sordo, es que pueda oir. La útil y antiestética trompetilla acústica, ha prestado servicios inmensos; ahora, en la época de la radio, los auriculares permiten a los sordos no totales oir las melodías que van y vienen por los aires...

Mas en este último orden de cosas se está trabajando en algo novísimo, algo que, al parecer, va a permitir que los sordos totales oigan... y no precisamente por las orejas.

El profesor Beden, de la Universidad americana Cornell, acaba de inventar un procedimiento que permite oir con los dientes. Con los dientes, sí señor...

Sin entrar, desde luego, en detalles de técnica, el aparato consiste en un palo de madera bruñida, que se sujeta con los dientes y está en comunicación, por medio de un hilo de cobre, con un aparato de radio. Media docena de sordos totales han oído, según se afirma, la música radiada, siendo debido a que de los dientes las vibraciones musicales pasan inmediatamente al cerebro.

Oir con los dientes. ¿Quién lo hubiera supuesto?

Ya vendrán tiempos mejores aún.

SE NECESITA

Joven matrimonio necesita sirvienta naturista para Portbou. Buen sueldo y buenas condiciones. Escribir: Armengol, Intérprete Viajes Hispania, Portbou.

LEED CON ATENCION

Comentario que ha publicado en estos días el diario obrero "Solidaridad Obrera" sobre "La catarralización dietética", que acabamos de editar:

"La catarralización Dietética", por A. Rikli.—De la Editorial Naturista "PENTALFA", de Barcelona hemos recibido el interesante librito sobre las causas del catarro crónico, y demuestra científicamente cómo éste es el fundamento de las demás enfermedades por la alteración físico-química de la sangre, indicando los medios prácticos y populares (un vegetarismo científico) para evitar esa catarralización orgánica. Prefaciado por el profesor en Trofología N. Capo. Su precio es de 50 céntimos, descuento del 30 por 100 a los que pidan más de diez ejemplares.

Sobre el reciente libro "Patología racional"

Fe de erratas.—En la reciente edición de mi libro "Patología Racional", que acaba de aparecer, se me deslizaron dos errores substanciales, aunque involuntarios. Uno está en la página 279, línea 7. Allí donde dice "medicina facultativa" debe decir: *medicina naturista*. El otro está en la página 298, línea 20. Allí donde dice "reduri" debe leerse *aumentar*. No quiero venir con la gastada musiquilla de culpar al *cajista*. Esos errores se me escaparon en la premura con que corregí las pruebas; pero espero que la discreción del lector los sabrá subsanar.

CARLOS BRANDT

NOTA.—En breve publicaremos artículos de refutación por algunos conceptos vertidos en dicho libro, cuyo comentarista los cree erróneos y desea aclararlos para bien del Naturismo científico.

OTRA.—En el próximo número irá una carta e interesante artículo del doctor Amílcar de Souza, titulado "Budismo", y después otro sobre Trofología, escritos exprofesos para "PENTALFA", creemos gustarán a nuestros lectores.

LA VIDA Y LA MUERTE

Para cerciorarse de que una persona ha dejado de existir cójase la mano de la persona que se supone muerta y póngase detrás de ella una luz artificial cualquiera y mírense las junturas de los dedos. Si aparecen de color rojo escarlata, en el punto en que se toca un dedo con otro, es porque la sangre circula todavía. Cuando la vida se ha extinguido el color escarlata de los dedos ha desaparecido.

Otro medio es el de rodear fuertemente un dedo con una cinta. Si la vida no se ha extinguido, el dedo se pondrá encarnado.

* * *

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

A LOS SUSCRIPTORES DE AMERICA

Avisamos a todos nuestros queridos suscriptores de América que tengan a bien enviar ya su renovación de suscripción par el año 31, que así nos facilitará el trabajo de administración, abonando adelantado el importe, y el que así no lo haga le suprimiremos la revista del primero de enero de 1931, el cual traerá artículos soberbios y magistrales. Lo mismo decimos a los paqueteros.

"¿Era Jesús Vegetariano?" gratis!...

Nómina y cantidad de los donantes para hacer una gran edición popular de "¿Era Jesús Vegetariano?" de C. Brandt, y repartirlo gratis en todas las principales calles de Barcelona y a los lectores de PENTALFA: *recogidas en la fiesta del 26 octubre, N. Capo, 25 ptas; R. Perera, 8; S. Simó, 2; Lina Görner, 2; Roberto Cortezón, 1; C. Nadal, 1; E. Satué, 1; J. Gili, 2; V. Alavedra, 2; Petra Sáenz, 1; J. Torres, 1; Angel Pou, 2; M. Janó, 5; M. y R. Soler, 10; F. Cestero, 2.— Total 65.—El librito costará 500 ptas. Aun nos faltan 435 pesetas.*

LA VERDAD AMARGA A LOS HOMBRES

Paseando por el jardín de su corazón, el discípulo se halló de súbito en presencia del Maestro, y se regocijó, porque precisamente había terminado una obra consagrada a su servicio y anhelaba ponerla a sus pies.

—Ved Maestro—dijo— esto ya se ha hecho; dadme ahora nuevas instrucciones.

El Maestro le miró con tristeza e indulgencia al mismo tiempo, como se mira a un niño que no es capaz de comprender.

—Hay todavía muchos para enseñar los conceptos intelectuales de la Verdad—replicó—. ¿Crees tú poder servir mejor agregándote al número de ellos?

El discípulo quedó perplejo.

—¿No debemos proclamar la Verdad desde las más altas cumbres hasta que todo el mundo la haya oído?—preguntó.

—¿Y luego?

—Pues entonces todo el mundo seguramente la aceptará.

—No—replicó el Maestro—. La verdad no pertenece al intelecto, sino al corazón. Mira.

El discípulo miró y vió la Verdad como si fuera una gran Luz Blanca que inundase la tierra entera ,pero sin llegar hasta las verdes y vivientes plantas que tan dolorosamente necesitaban de sus rayos, debido a la existencia de una densa capa de nubes.

—Las nubes son el intelecto humano—dijo el Maestro—. Mira de nuevo.

Observando más detenidamente el discípulo vió acá y allá leves rasgaduras en las nubes, a través de las cuales la luz pugnaba por filtrarse en ténues tímidos rayos. Cada abertura era producida por un pequeño vórtice de vibraciones, y mirando por debajo de los claros el discípulo pudo notar que cada vórtice tenía su origen en un corazón humano.

—Sólo aumentando o ensanchando las rasgaduras podrá la Luz alguna vez alcanzar la tierra—dijo el Maestro—. ¿Urge, pues, esparcir más Luz sobre las nubes o establecer un vórtice de fuerza en el corazón? Debes realizar esto, oculto y desconocido; lo primero, en cambio, te traerá gloria y fama entre los hombres. Ambos son necesarios; ambos son nuestro trabajo, pero... ¡las rasgaduras son tan pocas! ¿Eres bastante fuerte para desdeñar la alabanza y hacer de tu corazón un centro de fuerza pura impersonal?

El discípulo suspiró, pues era grave pregunta.

HIERONMFUN (N. G. Judge). Tradujo: J. J. de Escardo.

LA FIESTA LITERARIA

La reseña del banquete y de la fiesta literaria del 26 de octubre aparecerá en el próximo número, y avisamos al mismo tiempo que la próxima fiesta literaria se efectuará el dia 30 de noviembre.

¡NO SE PATEA!

Cuando los japoneses en el teatro quieren demostrar su desagrado no silban ni patean; se ponen de pie y se vuelven de espalda al escenario. Es una cortés manera de protestar de un espectáculo malo.

10529 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — 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 egoísta 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 genuina 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» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas 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 propòsito 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.

LA VERDAD AMARGA A LOS HOMBRES

Paseando por el jardín de su corazón, el discípulo se halló de súbito en presencia del Maestro, y se regocijó, porque precisamente había terminado una obra consagrada a su servicio y anhelaba ponerla a sus pies.

—Ved Maestro—dijo— esto ya se ha hecho; dadme ahora nuevas instrucciones.

El Maestro le miró con tristeza e indulgencia al mismo tiempo, como se mira a un niño que no es capaz de comprender.

—Hay todavía muchos para enseñar los conceptos intelectuales de la Verdad—replicó—. ¿Crees tú poder servir mejor agregándote el número de ellos?

El discípulo quedó perplejo.

—¿No debemos proclamar la Verdad desde las más altas cumbres hasta que todo el mundo la haya oído?—preguntó.

—¿Y luego?

—Pues entonces todo el mundo seguramente la aceptará.

—No—replicó el Maestro—. La verdad no pertenece al intelecto, sino al corazón. Mira.

El discípulo miró y vió la Verdad como si fuera una gran Luz Blanca que inundase la tierra entera ,pero sin llegar hasta las verdes y vivientes plantas que tan dolorosamente necesitaban de sus rayos, debido a la existencia de una densa capa de nubes.

—Las nubes son el intelecto humano—dijo el Maestro—. Mira de nuevo.

Observando más detenidamente el discípulo vió acá y allá leves rasgaduras en las nubes, a través de las cuales la luz pugnaba por filtrarse en ténues rayos. Cada abertura era producida por un pequeño vórtice de vibraciones, y mirando por debajo de los claros el discípulo pudo notar que cada vórtice tenía su origen en un corazón humano.

—Sólo aumentando o ensanchando las rasgaduras podrá la Luz alguna vez alcanzar la tierra—dijo el Maestro—. ¿Urge, pues, el permitir más Luz sobre las nubes o establecer un vórtice de fuerza en el corazón? Debes realizar esto, oculto y desconocido; lo primero, en cambio, te traerá gloria y fama entre los hombres. Ambos son necesarios; ambos son nuestro trabajo, pero... ¡las rasgaduras son tan pocas! ¿Eres bastante fuerte para desdeñar la alabanza y hacer de tu corazón un centro de fuerza para impersonal?

El discípulo suspiró, pues era grave pregunta.

HIERONMEUN (N. G. Judge).
Tradujo: J. J. de Escardó.

LA FIESTA LITERARIA

La reseña del banquete y de la fiesta literaria del 26 de octubre aparecerá en el próximo número, y avisamos al mismo tiempo que la próxima fiesta literaria se efectuará el día 30 de noviembre.

¡NO SE PATEA!

Cuando los japoneses en el teatro quieren demostrar su desagrado no silban ni patean; se ponen de pie y se vuelven de espalda al escenario. Es una cortés manera de protestar de un espectáculo malo.

10529 — Gráfico Catalana, Banys Nous, 25, 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 egoísta 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» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas 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 propòsito 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.

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

Panadería de
Jaime Cleries Padrós

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

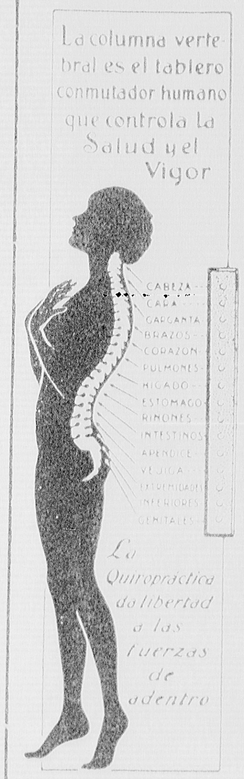
San Antonio Abad, 51 Barcelona

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 distinios 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 TRAIES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693 OTELLO RICCI
BARCELONA 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 Quiropractica
Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

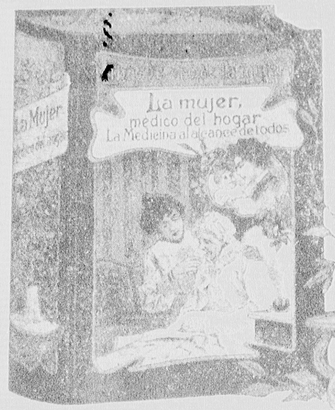
MÉDICO DIETÉTICO :: Plaza Cataluña, 3, 2.º-1.ª de 5 a 7

BARCELONA

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas

El 50 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

Un tomo ricamente encuadernado, de 500 páginas con 415 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel . . . . 45 pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española . . . . 50 pesetas.

De venta: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

La Sicroterapia

Al final hablaremos de la mente y de los alimentos, ahora hablemos del agua. Sicro quiere decir «psykros», es decir frío y therapia, tratamiento, medicación que causa un efecto refrigerante. Es la medicina primitiva que fué destinada para combatir las fiebres, calenturas y etc. — que más tarde fué divulgada por Priessnitz, Kuhne, Nepp, Neneus, etc., y empleada en todos los trastornos digestivos, nerviosos y sanguíneos; baños de asiento y de tronco, baños fríos en general, duchas, abluciones, compresas, sábanas húmedas, tomas de agua fría, lavativas frías, etc. — método que nosotros consideramos erróneo por ser violento y antinatural como la medicina alopática, porque el hombre no enferma por no tomar esos baños o esas medicinas, sino que su enfermedad radica en el no comer sus alimentos naturales y racionales y por no vivir conforme a armónicas leyes de la Naturaleza, es decir: no haciendo abusos sexuales (ser muy casto), no trasnochar, respirar rítmicamente, mucha higiene en las partes sexuales, en la cabeza, en los sobacos, en el vientre y en los pies, comer de una manera natural, eso es, sin carnes de mar ni de tierra porque todo cadaver engendra la muerte.

En la falta de higiene en la alimentación es donde está la causa de la mayoría de las enfermedades, y no en la no aplicación sistemática del agua fría, ese es el criterio naturista moderno. Para tener salud y vibrar armónicamente con las leyes del Universo hay que pensar también de una manera armónica y racional, que las emociones bajas y los pensamientos egoistas desequilibran nuestros átomos internos y engendran demasiadas mucosidades psíquicas, las cuales pesan sobre nuestra base espiritual y desentonan a nuestro espiral evolutivo, porque debemos seleccionar nuestras amistades y relaciones, nuestras emociones y nuestros pensamientos, y hacer una perfecta compatibilidad como lo hacemos los naturistas trofologos en el mundo químico como en el espiritual'

Profesor N. Capo

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

De venta: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

107

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

La Sicroterapia

Al final hablaremos de la mente y de los alimentos, ahora hablemos del agua. Sicro quiere decir «psykros», es decir frio y therapia, tratamiento, medicación que causa un efecto refrigerante. Es la medicina primitiva que fué destinada para combatir las fiebres, calenturas y etc. — que más tarde fué divulgada por Priessnitz, Kuhne, Neipp, Neneus, etc., y empleada en todos los trastornos digestivos, nerviosos y sanguineos; baños de asiento y de tronco, baños frios en general, duchas, abluciones, compresas, sábanas húmedas, tomas de agua fría, lavativas frias, etc. — método que nosotros consideramos erróneo por ser violento y antinatural como la medicina alopática, porque el hombre no enferma por no tomar esos baños o esas medicinas, sino que su enfermedad radica en el no comer sus alimentos naturales y racionales y por no vivir conforme a armónicas leyes de la Naturaleza, es decir: no haciendo abusos sexuales (ser muy casto), no trasnochar, respirar ritmicamente, mucha higiene en las partes sexuales, en la cabeza, en los sobacos, en el vientre y en los pies, comer de una manera natural, eso es, sin carnes de mar ni de tierra porque todo cadáver engendra la muerte.

En la falta de higiene en la alimentación es donde está la causa de la mayoria de las enfermedades, y no en la no aplicación sistemática del agua fria, ese es el criterio naturista moderno. Para tener salud y vibrar armónicamente con las leyes del Universo hay que pensar también de una manera armónica y racional, que las emociones bajas y los pensamientos egoistas desequilibran nuestros átomos internos y engendran demasiadas mucosidades psiquicas, las cuales pesan sobre nuestra base espiritual y desentonan a nuestro espiral evolutivo, porque debemos seleccionar nuestras amistades y relaciones, nuestras emociones y nuestros pensamientos, y hacer una perfecta compatibilidad como lo hacemos los naturistas trofólogos en el mundo químico como en el espiritual!

Profesor N. Capo

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 regálelos 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 conozcan el Naturismo!

Envíe 2 ptas. en sellos y le enviaremos un paquete

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

No le gusta a Vd. la lectura?
Pues pierde tiempo en la vida sino lee!

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

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO **1'25** kilo — Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frntas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 y Lauria, 62 - BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS

Lacy, 61 - SABADELL

Marqués de Cubas, 3 — **MADRID**

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 — Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 — Teléfono 15805

Mallorca, 247 — Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

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

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