BARCELONA
15 Marzo
1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 5

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

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

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

Director: **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

Del naturismo científico

Dolores de vientre

¿Quién no sufre de dolores de vientre todos los días? Los dolores de vientre traen los dolores de cabeza.

Es conveniente que pensemos sobre esto. Cosas de poca importancia en apariencia, a veces pueden resolvernos misterios diarios que nos dan mucho que pensar en los encuentros de sufrimientos, fracasos y decaimientos vitales de nuestra existencia. Y aún, aumentan la importancia de estos problemas, cuanto más se acercan a resolver y declarar, clara y llanamente, cual es la senda recta que ha de conducirnos a la más perfecta salud.

Los dolores de vientre son *causados por las malas combinaciones de los alimentos*, en primer lugar, y en segundo, por ingestión de alimentos inadaptadas a nuestro aparato digestivo, como son las partes verdes (no maduras), verduras no tiernas y demasiado duras, almidones crudos, habas y guisantes crudos, como toda legumbre que va en vaina y se ingiera cruda o semicruda. Les falta una *dextrinización* solar o la coción por fuego artificial. Los plátanos y las castañas son frutas almidonáceas y no necesitan cocinarse porque ya las ha podido dextrinizar el *Sol* (cosa que no ocurre con otras harinas).

El arroz, el maíz, la avena... como las patatas ingeridas crudas o bien a medio cocinar, producen dolores de vientre, porque el intestino humano

no está adaptado para quimificar de una manera normal los *alimentos crudos,* y porque ni fisiológica ni endocrinológicamente nuestro aparato de quimificación de los manjares, está construído por la naturaleza para digerirlos normalmente. Y claro, al querer el hombre forzar su aparato digestivo en el trabajo difícil de digerir lo que no le pertenece, vienen los trastornos con síntomas dolorosos, porque no puede ser de otra forma, al haber con los dolores de vientre una desarmonía en el interior del organismo vivo. Toda substancia para su transformación, debe hallarse en su ambiente apropiado, calor, atmósfera especial y jugos apropiados.

Cuando uno toma productos farináceos (los ya nombrados, y agregando los plátanos (bananas), las castañas y también la fruta-pan porque, en poco o en mucha cantidad contiene almidón o fécula) en combinación con frutas ácidas o verdes (ciruelas, nísperos, naranjas, melocotones no muy maduros, etc.), se produce un endurecimiento de las moléculas del almidón de la harina y esa retención los torna indigestos, de ahí el dolor de vientre, y también cuando se toman tomates verdes o frutas, con las comidas, porque los *ácidos* han producido *incompatibilidad* con las harinas, además de la *incompatibilidad* de las sales de las verduras con las frutas.

Constipación

En la época actual se ha hecho tan crónica la constipación que no se le da importancia, sin embargo es fuente de acumulación de bacterias y fermentaciones de las moléculas y de la sangre.

Cuando se recarga todo el sistema sanguíneo y lifático de malos humores, o mucosidades, por haber hecho mala digestión, es cuando dichas substancias extrañas se acercan a los centros más sensibles: garganta, nariz, lengua, oído, muelas, vista, glándulas salivares y estómago; después vienen las constipaciones, del tronco y raiz abdominal. El catarro crónico de los intestinos y del estómago se puede ver en la lengua sucia y en el sabor a mocos en el paladar por trastornos, especialmente de la glándula *parótida* y las *sublinguales*, corrientemente al despertar en las mañanas, hallándose además con cierto cansancio y el aliento «fuerte».

En el catarro intestinal tienen su asiento la mayoría de las enfermedades. Una dieta natural y racional de acuerdo con el estado de sensibilidad individual, se evita todo recargo beneficiosamente.

Compatibilidad trófica

Después de haber estudiado como puede uno enfermarse por la ingestión de substancias en estado natural, pero no fisiológicas para el aparato digestivo humano, nos toca estudiar otro punto importantísimo, sin el cual, no puede reinar perfecta digestión y este punto es el de las *compatibilidades* e *incompatibilidades* químicas de los alimentos, como decíamos al principio. Las frutas soles son regulácidos, las verduras regulasales minerales.

El chocolate, el queso, el pescado, las carnes en general y los embutidos producen *ácidos* en la sangre que, con los años, *deterioran* las arterias y los tejidos, y sólo las frutas y las ensaladas tiernas tomadas en abundancia destruyen estos ácidos.

Pero hay que tener en cuenta que las frutas son incompatibles con las verduras, es decir, las *sales* o *bases* con los *ácidos* o *álcalis*, por eso no hay que tomar frutas y verduras a la vez Las frutas crecen en el árbol, las verduras a ras de tierra. *Lo de arriba es incompatible con lo de abajo.* Todas las substancias que contengan sales vegetales o sal mineral, resultan incompatibles con las que tienen azúcares o glucosa. El asunto está claro y fácil de comprender. Los aceites son incompatibles con los azúcares también, y los huevos con la leche, y el queso y la leche con verduras, los ácidos con los *almidones* y éstos, entre sí, como por ejemplo: patatas con pan, patatas con arroz, o con garbanzos, o judías con pan o plátanos o con otras harinas que no sean de plátano.

Fundamentos esenciales, éstos, para no fracasar los que se inician en el vegetarismo científico.

Prof. NICOLÁS CAPO

Lo que engendra la comida

La alimentación moderna destruye la salud de los individuos y el vigor de la raza; no conserva y repara nuestras fuerzas a medida que se agotan, es pura y simplemente una calefacción estéril de la máquina humana.

Carne, huevos, azúcar, chocolate, todos los alimentos concentrados, por una parte, y por otra el alcohol, el vino, el te, el café y las demás bebidas excitantes, lo que hoy se llama alimentación fortificante, desde hace medio siglo, viene siendo considerado como lo que produce las constituciones robustas.

Sin embargo, la experiencia adquirida comienza a abrir los ojos y a demostrar, aun a los más miopes, que la actual alimentación es un peligro social. En la por tantos conceptos notable época de transición en que vivimos, el médico no debe permanecer encerrado en su torre de marfil, ahora, más que nunca, tiene el deber de desempeñar el papel de educador de las masas; si es orador, debe hablar; si escritor, debe escribir; si se limita a ser práctico, debe guiar a los que le confien el cuidado de su salud. En fin, qualesquiera que sea su situación particular, no tiene más remedio que convertirse en higienista, y demostrar que si la medicina salva a los enfermos, *sólo la higiene asegura la salud pública.*

Dr. A. Montenuis.

LO ADQUIRIDO

Si los padres que no se consuelan al ver degenerados y empobrecidos

a sus hijos son tan numerosos en la época actual, no se debe esto tanto al artritismo hereditario, como a la mala higiene general y alimenticia.

Dr. A. Montenuis.

MEZCLA DE SANGRE

La decadencia se acentua de tal modo, que si la familia no se regenera naturalmente, ya por hacer vida campestre, ya por efecto de la alianza con un aldeano, su sucesión termina en la quinta o sexta generación.

Dr. A. Montenuis.

LA FAMILIA ALCOHÓLICA

El modo actual de vivir, produce en la gran capital una decadencia tan excepcional, que es raro que una familia conste de más de cuatro generaciones.

Dr. A. Montenius.

INTOXICACIÓN CONTINUA

La alimentación animal que adoptamos y de la que abusamos cada día más y más, no es una alimentación; es un envenenamiento contínuo y repetido.

Dr. Huchard.

DE DONDE VIENE LA DEBILIDAD

La humanidad sobreexcitada e irreflexiva no piensa que estimular o excitar un sistema, un órgano débil y fatigado, no es el medio de fortificarle. Por el contrario, obligarle a funcionar a pesar de su decadencia, es la manera más segura de aumentar su debilidad.

Dr. A. Montenuis.

EL DEBER

La misión de los médicos debe ser, ante todo y sobre todo en los actuales momentos, orientar a las generaciones.

Dr. A. Montenuis.

—

Desde que practico la terapéutica sin medicamentos, nnnca he obtenido mayores éxitos en la terapética.—Huchard.

NOTA: En números anteriores anunciamos nuestro gran «Banquete y Fiesta Literaria» para el 29 de Marzo, pcro como ese día resulta ser domingo de Ramos y el siguiente es Pascua, hemos creido conveniente aplazarlo para el día 12 de Abril.

No deje Vd. de pedir el Ticket antes del día 9

Banquete Vegetariano Trofológico

Ticket individual
6'50 ptas.
Descuento del 15 % a los socios

en el local de la Revista «PENTALFA»
Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
Tranvías 58 y 22

A las 5 y media de la tarde
Gran fiesta familiar Naturista
Acuda Vd.

ABRIL
12
Domingo
a la una tarde

Menú

Entremés variado
Ensalada cruda
Caldo a la Hortelana

Primer plato:
Macarrones al graten

Segundo plato:
Albondiguillas con salsa

Tercer plato:
Tortilla rellena

Postres:
Buñuelos
Manzanas
Café Malta

La Sífilis no es una enfermedad específica

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

(Conclusión)

Toda persona enferma trata de ponerse bien, buscando la salud; sin embargo, nadie sabe lo que la salud es, y muchos de estos enfermos están bajo el tratamiento de los médicos, quienes por su propia condición física proclaman que no poseen ningún conocimiento de la salud que posiblemente pueda beneficiar a sus pacientes.

Ellos no saben lo que la enfermedad es, y abiertamente lo admiten. Ellos no saben lo que es la salud y su aspecto lo prueba. Ellos nunca han estudiado la salud. La ciencia médica se opone amargamente a la salud. ¿Por qué? Porque, dice John Smith, nadie ha oído decir que los médicos se hagan ricos en comunidades notables por su salubridad. Muy buena razón, suficiente y lógica. Los médicos viven y prosperan de la enfermedad, no de la salud.

Pero a nosotros nos interesa la salud, no la enfermedad, Nosotros no vamos a luchar amargamente contra la enfermedad. Nosotros buscamos la salud, pues creemos que la enfermedad se cura construyendo la salud. De manera que vamos a ver lo que salud és y, aprender cómo construirla. En nuestra investigación de la salud podremos también descubrir lo que es la enfermedad.

Al estudiar el problema de la salud, rentaremos nuestro primer principio: LA SALUD ES EL NORMAL FUNCIONAMIENTO DE LA FUERZA VITAL EN EL CUERPO. El funcionamiento normal es el estado natural del cuerpo en el que la Fuerza Vital fluye tranquila y suavemente a través de canales sin obstrucción, conservando los órganos como están.

Esto es muy simple. La verdad es siempre simple; la verdad es la simplicidad misma. Esto es simple porque es verdadero; en consecuencia, nadie puede atacar nuestra premisa. De manera que tenemos aquí un principio fundamental y de vital importancia. Esto es algo que la ciencia médica no ha descubierto en sus treinta siglos de investigación y estudio: UN PRINCIPIO.

Ahora, si nuestro primer principio de la salud es correcto, entonces aplicándolo a nuestro problema de la enfermedad, encontraremos que la enfermedad es, y no puede ser ni más ni menos que EL FUNCIONAMIENTO ANORMAL DE LA FUERZA VITAL EN EL CUERPO. Y esto es exactamente lo que la enfermedad es y lo que son todas las enfermedades, no importa los nombres altisonantes que se apliquen a sus varias manifestaciones. Aun se dirá que es contagiosa y se dictarán rígidas cuarentenas; ¿pero esto alterará

la verdad? Si creemos en una mentira ¿por eso la mentira se cambiará en verdad?

En la aplicación de nuestro primer principio el primer hecho indicado por él es la UNIDAD DE LA ENFERMEDAD. ¿Quién disputará que todas las enfermedades no son más que una enfermedad?

Nosotros decimos: «Médico, cúrate a tí mismo». Si la salud y la larga vida fueran el fin del arte médico, el elevado tanto por ciento de mortalidad entre los médicos debería bajar un poco en comparación con la vida que llevan los «ignorantes» profanos que alcanzan edades tan avanzadas en circunstancias bien difíciles. Si los médicos no saben como protejerse a sí mismos de la enfermedad y la muerte prematura, es absurdo esperar que puedan ayudar a otros. Si yo no puedo afinar mi propio piano, y sabéis que no puedo ¿cómo podéis esperar que pueda yo afinar el vuestro?

Vuestro hijo único está enfermo. Mandáis buscar al mejor médico que conocéis, pues amáis a vuestro hijo y no podéis resignaros a la idea de perderlo. En seguida llega el hombre, cuya sola apariencia personal indica una patética falta de conocimientos respecto de las Leyes de la Vida que regulan la Salud Humana.

No conoce los primeros principios de Cómo vivir para tener Salud y Fuerza. Su cuerpo está desfigurado por la obesidad u otros desórdenes fácilmente evitables; su complexión y maneras hablan claramente de serios desórdenes de los órganos internos; tiene síntomas de respiración fatigosa al menor esfuerzo; sufre de dolor de cabeza, neuralgias y reumatismo; su conocimiento de los efectos del alimento en el cuerpo es prácticamente nulo; usa el tabaco, bebe té, café, helados, y es un gran comedor de carnes rojas, pues cree que dan salud y fuerza al cuerpo. Peor que todo esto, es aficionado a los narcóticos y a las mismas drogas mortíferas que usa para dar salud a sus pacientes.

Podéis sorprenderos de esta última afirmación; sin embargo, se estima por competentes autoridades, que de cada cuatro médicos uno es aficionado a las «drogas heroicas».

¿Cómo pueden los consejos de tal médico ser útiles a los enfermos? No lo son en lo más mínimo; son perjudiciales. Esto es por lo que hombres en la plenitud de la vida mueren tan rápidamente bajo el mismo tratamiento médico. Esto es por lo que tres cuartas partes de la profesión médica son un fracaso. La otra cuarta parte que tiene éxito es de aquellos hombres de amplio criterio, que después de haberse graduado en la escuela, desechan las supersticiones, opiniones y doctrinas de las «autoridades», que tanto tiempo y dinero les han costado, y estudian la Naturaleza y la vida sana en vez de la enfermedad. Demuestran por su propia condición física que poseen algún conocimiento de las necesidades de la Naturaleza y las leyes fisiológicas, por cuyos procesos únicamente la enfermedad puede ser desarraigada, curada y prevenida. Pero tales médicos son pocos y difíciles de encontrar.

DR. HEBERT M. SHELTON

Sección práctica de la Ciencia de la alimentación: Trofología

Régimen de Verduras y Patatas

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

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

Cena: Coliflor tierna con patatas cocidas, cebolla y tomate a la cazuela. Abundante ensalada. Una yema de huevo, dos manzanas y algunas almendras peladas (porque la piel es mala).

Régimen de Trigo

Desayuno: El zumo de cuatro o cinco naranjas y tres o cuatro mandarinas, pan y nata.

Mediodía: Sopa de trigo perlado con col, acelga, cebolla y sofrito de tomate y setas. Abundante ensalada. Un huevo pasado por agua, pan Dextrin y dos manzanas.

Cena: Dos alcachofas cocidas a la cazuela con algunos guisantes, cebolla y tomate. Un plato de espinacas cocidas con poca agua. Ensalada variada de lechuga y rabanitos, pan y dos manzanas al final.

Régimen de Frutas

Desayuno: Café malta, azúcar negro y pan Dextrin.

Mediodía: Caldo de ciruelas. Naranjas de siete a ocho con un poco de jugo de uva, pan Doxtrin y dos yemas de huevo o bien de ocho a doce dátiles.

Cena: Café de malta, azúcar negro o miel. Siete u ocho naranjas con pan Dextrin y de 50 a 100 gramos de higos secos de Fraga.

Régimen para comer más

Desayuno: Una taza de tamarindo. Al cabo de un rato, dos manzanas.

Mediodía: Sopa de nabos (tiernos blancos) con hojas, cebollas y dos o tres patatas cocidas. Ensalada de rabanitos, cebolla cruda cortada fina, lechugas, escarolas y tomates con dos o tres patatas fritas y aceitunas. Al final dos manzanas crudas y una tacita de café de malta, todo sin pan.

Cena: Manzanas cocidas, una yema de huevo y una tacita de café de malta.

Nunca se deben comer dos farináceos juntos porque son **incompatibles**, en cambio va bien pan con ensaladas de lechugas y tomates, o bien frutas con pan.

LA ESPERANZA

De la Fraternidad Rosacruz de Barcelona es esta carta que mensualmente envía a los Estudiantes, y con la debida autorización de la dirección la publicamos íntegra, confiando en que será del agrado de los lectores de «Pentalfa»:

«La Esperanza es una virtud. Esta virtud es la mano de Dios que nos acompaña en todo momento, aunque seamos incrédulos. Si observamos bien todo lo que hacemos, podremos comprobar que todo lleva un tinte de esperanza, tanto si la obra es buena como si no lo es. Al final de todo fracaso nos levantamos con un algo de esperanza; ella nos acompañó hasta la última fase del fracaso y ella también nos da la mano para levantarnos. La Esperanza viene de Dios y nos acompaña hasta que damos la última exhalación; el hombre no puede sustraerse a ella.

Aquel que sabe esperar pacientemente, puede observar los variados estados de ánimo que le proporciona la esperanza de algo que le interesa, y cuanto más nos acercamos al momento de adquirirlo, la ansiedad crece, el corazón late con más rapidez y los instantes parecen siglos. ¡Qué vivacidad de emociones y de sentimientos! Nada es pálido, nada está falto de sentido en la última fase de la esperanza. Para el místico que tiene su corazón abierto a Dios, la esperanza es el Cielo, con ella se recrea, en ella vive, por ella se exalta, y lleno de fervor puede llegar hasta su Creador y bañarse en su misma luz, y cuanto más larga es la espera, más rica en emociones sublimes, en suposiciones exaltadas, que tienen tanta consistencia como la realidad misma; pero son más rápidas, de tonos más vivos y transparentes, y cuando la esperanza va acompañada de la fe, entonces la transforma, la aquieta, le da la convicción de lo que espera, la pone tranquila, la deja sosegada.

Todo cuanto vive en la Naturaleza siente la mano de Dios. La esperanza conforta y alivia al desesperado, y cuando ella falta viene la muerte. La planta espera al Sol; la madre al hijo; el hombre a la compañera; el latido del corazón espera otro latido; el Santo espera a Dios, y Dios espera a la Humanidad.

Así, pues, esforcémonos apoyados en esta mano divina, que ella nos ayudará en todas las fases de las pruebas que nos son necesarias pasar en nuestra ordalía; procuremos que todos nuestros actos estén inflamados con esta virtud, que ella hará nacer en nosotros una paz espiritual equilibrada y la confianza en nosotros mismos, que es el talismán del éxito en todas las empresas.»

Mientras los rios corran al mar, hagan sombra los montes a los valles y haya estrellas en el cielo, debe durar la memoria, del beneficio que se rebibe, en la mente del hombre agradecido.—*Virgilio.*

Hemos sido creados para saber dominar todo lo que nos rodea y no para ser zarandeados por lo que hemos dado en llamar «mala suerte».



"Trofología"

Dr. Amilcar de Souza

El último folleto dado a la imprenta por la Revista «Pentalfa», titúlase «Trofología».

Contiene un prólogo del Profesor N. Capo, una carta del Doctor Amílcar de Souza, al profesor Capo dirigida, y dos capítulos del señor Souza titulados: «Trofología o ciencia de la alimentación» y «El culto del Sol o Trofología epidérmica».

Capo, Souza, actuan de espadas, de matadores, en esta corrida de toros a beneficio del Naturismo, del Vegetarianismo, de la Trofología o ciencia de la alimentación.

Ellos son maestros, los maestros se juntan y con las reses bravas del carnivorismo, del alcoholismo, del urbanismo se las entienden, luchan y bregan y, valiéndose de la muleta de su ideal de regeneración humana, del bien afilado corte de sus espadas de acero templadas en la fragua de las ideas invencibles, dejan, tras muy contados pases, fuera de lucha, a las temibles fieras de la carne, del alcohol, de las grandes aglomeraciones urbanas.

En forma más o menos encubierta nos invitan a fundar una escuela turófila o sea una «Colonia Naturista», ya fuese en las islas Madeira, Canarias o Baleares; nos instan a inscribirnos en su matrícula, para enseñarnos a nosotros, enseñar a nuestros hijos, a ponernos a cubierto, a colocarnos fuera del alcance de las cornadas de las chuletas, de los embutidos, de los concentrados de toda índole, del tabaco, de los espirituosos, de los inyectables y vacunas, de los médicos, de las farmacias y de los sepultureros.

Y en verdad tienen sobrada razón, los susodichos profesores, para tocar a rebato.

Las heridas causadas en nuestra economía por el absurdo modo de vivir en aposentos insalubres, de comer, de beber, de respirar, de lavarnos, de pensar, de sentir, hasta de caminar, deben evitarse a toda costa, resguardándonos en los burladeros del vegetarianismo, del naturismo y mejor aún, saltando la valla del trofologismo contra la cual se estrellarán las más furiosas acometidas de los

cornúpetos, aún cuando solo hubiésemos de contender con éstos al presentárnoslos en la cacerola, reducidos a trozos y en estofado.

La humanidad entera, a imitación de los corceles cruelmente despachurrados en los ruedos taurinos, de los infelices picadores y toreros conducidos a la enfermería en estado exánime, de las mujeres de «Jack el Destripador», es golpeada, abatida, zajada, abierta en canal por los tres enemigos del alma y del cuerpo llamados mundo, demonio y carne, y hasta ahora, al quite de estas acometidas, solo están los vegetarianos, los naturistas, los trofólogos, y a la escuela de tauromaquia, a la colonia naturista proyectada por los profesores Souza y Capo, deberán acudir los médicos alópatas, los farmacéuticos, todos los clientes de éstos, los mismos médicos, y los propios farmacéuticos, si algun amor tienen a su pellejo, al pellejo de sus prójimos y quieren aprender a protejerlo, defenderlo y salvarlo.

JULIAN PIÑANGO

Valencia

Un libro malo

Los tabacos de la Habana

Como en Cuba se produce el 2 por 100 de la producción mundial de tabacos, es que hemos recibido de la «Comisión Nacional de propaganda defensa del Tabaco Habano», organismo oficial de la república de Cuba, un librito en papel superior, impreso en lujo, con numerosos grabados del cultivo y fabricación del tabaco habano y con cubiertas imitación a piel, escrito en tres idiomas. Y como es natural defiende el tabaco cubano, «que no hay nada mejor en el mundo», «el más suave», el que tiene «menos nicotina», el «más aromático», «agradable» y «fino». Hay frases que llegan al delirio, al paroxismo de la exaltación, invitando y excitando a fumar, por ser de buen gusto el «tabaco habano», y con sinceridad debemos confesarlo, leyendo ese librito mentalmente nos despertó la curiosidad de probar el «manjar» que allí tanto se alababa, pero como ya nosotros con los años tenemos en el *médula*, en la *conciencia* y el *corazón* a carta cabal, el concepto y criterio bien fundado de lo que es cualquier tabaco, no ha pasado nada, sólo ha sido un momento «de lectura». Ahí está el porqué de los *antitabaquistas* de dos días fracasan en su «deseo» de quitarse el vicio de fumar por falta de *repelencia instintiva medular*, porque no saben prácticamente y por propia experiencia el MAL TABACO y sólo han obrado por sugestión

cuando han dicho que no fumarían más, como igual es sugestión cuando se ponen a fumar entusiasmados por la lectura, por ejemplo con la de un dulce librito. Con las frases bonitas, con los argumentos «parafrásicos» de algunos intelectuales que allí se citan, si han llegado por unos minutos hacernos sentir «deseo», (vago y transitorio desde luego) de fumar, lo que no hará a los pobres enfermos y ya de largos años enviciados en el asqueroso y terrible tabaco. Ahí está, psicológicamente hablando, el gran poder que ejerce sobre la MENTE de las personas la buena presentación de las cosas que deseen propagar: ¡etiquetas ingratas!

¡Todo es sugestión en la vida! Las cosas que no nos agradan a la vista y a nuestra mente no las aceptamos por que no nos halagan; eso es, no nos sugestionamos de cosas buenas, bellas, saludables, científicas y racionales que favorezcan la VIDA, en vez de quitarla o enfermarla como ocurre con el tabaco. ¿Porqué no nos sugestionamos con una salida de Sol? lo que resultaría saludable el levantarnos temprano; con una comida de frutas que purifican nuestra sangre, con unos movimientos rítmicos de ejercicios de respiración, la lectura de un buen libro naturista, un paseo al campo—el consejo moral de un amigo? ¿Porqué no hacer sugestiones positivas en vez de negativas? ¿Porqué no trabajar para el bien, en vez de hacerlo para el mal ya que nos cuesta el mismo trabajo? ¿Porqué no vivir de una manera optimista en la vida ya que debemos pagar el mismo alquiler en este mundo tierra que si estuviéramos pesimistas? Es porque estamos enfermos, es porque estamos influenciados por enfermos que hasta inconscientemente nos rodean. Por eso hay que apartarse de las compañías como de los malos libros porque según sean nuestras diversiones, así serán nuestras enfermedades. Presentemos entonces buenos libros naturistas, buenos y paternales ambientes naturistas y ojalá la sugestión pudiera torcerse hacia el aniquilamiento de todos los vicios y de todas las falsas pasiones, de todas las locuras y de todas las abyecciones humanas que entonces reinaría soberana la diosa de la salud y la felicidad!

NICOLÁS CAPO

Nuestros peores enemigos están asentados en nuestra imaginación y en la idea errónea que tenemos de la manera de vivir.

Deberemos ser siempre conquistadores, jamás esclavos.

Marden.

La Medicina "gubernamental"

Los errores y engaños a la humanidad.

Las distintas tendencias porque se rige el arte de curar, pueden reducirse a un corto número. Bouchard, el famoso profesor de Patología general de la facultad de París, las reduce a seis, cuando afirma, «que tanto en el pasado como en el presente y en el porvenir, el arte de curar, tiene su base en seis terapéuticas; la patogénica, o arte de curar atacando la causa de la enfermedad; la naturista, que cura excitando y ayudando a la propia naturaleza; la sintomática, que únicamente combate los efectos producidos por la enfermedad, tales como fiebre, dolores, insomnio, sin preocuparse de ayudar al organismo en su trabajo de defensa y restauración; la fisiológica, que difiere poco de la anterior, pues sólo se preocupa de producir fenómenos fisiológicos inversos a los ocasionados por la dolencia, sin estudiar el origen de la enfermedad, ni su natural proceso evolutivo, que generalmente se dificulta y entraría, con graves y a veces irreparables perjuicios para la salud del paciente; la empírica, obra del azar y sobre todo del genio: de intuitivos geniales como Hipócrates, Kneipp, Rikli, Priessnitz, Shroth y algunos otros, que con sus atisbos nos vienen mostrando los verdaderos caminos de la Medicina; y por último, la estadística, que se limita a recopilar datos en favor o en contra de unos u otros métodos o procedimientos curativos. De esas seis terapéuticas, según el propio Bouchard, las más defectuosas, las más perniciosas, son la sintomática y la fisiológica, que lejos de ayudar las naturales defensas de nuestro organismo, las entorpece y contraría, persiguiendo únicamente el éxito aparente y la curación momentánea, en detrimento de la salud del enfermo que una vez fuera de lo que suele llamarse peligro, entra en otra fase de enfermedad menos visible, qne generalmente toma carácter crónico y ya no se cura. Estas enfermedades a menudo provocadas, son las que están ocasionando en nuestros días, no sólo la decadencia del individuo, sino el de toda la raza. Y son precisamente esas dos terapéuticas, sintomática y fisiológica, las que hoy imperan, y en las que hoy se basa la flamante Medicina «GUBERNAMENTAL» como una de las más típicas adquisiciones del Estado moderno. Con el apoyo además de la terapéutica patogénica, cuyo lema es: «sublata causa, tollitur effectos»; la que combate la causa, para suprimir el efecto; la que se emplea para curar la tenia, con un remedio que mata el parásito; la que durante cerca de medio siglo consideró como una panacea el método antiséptico; la que ha pretendido y pretende curar las enfermedades mi-

crobianas, no viendo más que los microbios, a los que había que combatir y destruir para restablecer la salud. A pesar de que como han dicho Bouchard y otras verdaderas eminencias médicas, en medio de la preocupación y de la ceguera casi general, al lado del microbio existe siempre el organismo, debiendo buscarse el origen, la verdadera causa de la enfermedad, no en el microbio, sino en la degradación o degeneración fisiológica anterior a la invasión microbiana, que es lo UNICO que en realidad hace posible el desarrollo del agente infeccioso. De ahí la célebre boutade del profesor Boulay, al decir que el mejor antiséptico y la mejor vacuna es una buena salud. Realmente existe un largo trecho de la teoría a la práctica en todo y mucho más en medicina, de la idea a su realización, y es por ello que al fracaso de la un día célebre «antisépsis», está sucediendo el fracaso de la «Microbiología». En los dominios de la «Bacteriología» el error científico y el engaño intencionado están tan relacionados, que no siempre pueden separarse. Fijémonos en uno de los primeros y más famosos específicos antituberculosos, y notemos ya que el nombre de «Tuberculina» con que el célebre Koch lo bautizó, no estaba exento de engaño. puesto que ese nombre parecía dar a entender que se trataba de un producto puro y definido. Y sin embargo no era así porque se trataba sencillamente de un extracto de caldo del bacilo tuberculoso, o una infusión en glicerina de cultivos desecados. A una infusión de hojas de digital, no se le puede dar el nombre de «Digitalina». Pues eso hizo el gran microbiólogo Koch con su Tuberculina. Y efectivamente ni aquella Tuberculina de Koch curó la tuberculosis, ni la han curado tampoco otras Tuberculinas igualmente famosas como las de Landerer, las de Behring, Maragliano, Ferrán y últimamente la de Calmette que acaba de fracasar ruidosamente en Alemania. Pero veamos lo que dice sobre esto nuestro gran Ferrán: «No hay nada que tanto se oponga al progreso como la falacia cuando se nos presenta ataviada con el ropaje de la verdad, y así resulta siempre difícil y penoso arrancarle a la Naturaleza sus secretos y deducir las leyes a que obedecen sus fenómenos, con ser esta tarea tan árdua, no lo es tanto como la de DESVANECER ERRORES DOCTRINALES derivados a veces de GENERALIZACIONES INJUSTIFICADAS. La doctrina reinante sobre la TUBERCULOSIS sugiéreme estas consideraciones, porque constituye el EJEMPLO más acabado del ERROR DISFRAZADO DE VERDAD. para MEJOR OPONERSE AL PROGRESO. Nos engaña haciéndonos creer que seguimos un camino firme y bien orientado, cuando en realidad andamos a tientas, en el caos, sin ADELANTAR APENAS. Y sin conocimiento apenas de la etiología y de la patogenia de la tuberculosis, se ha edificado toda una doctrina y todo un DOGMA.» Y luego añade: «Es incuestionable que la tuberculosis se CURA LAS MAS DE LAS VECES de una manera EXPONTANEA, de modo que es indiscutible que la Naturaleza SABE PRODUCIR ANTITOXINAS inmunizantes y curativas, porque de lo contrario la tuberculosis NO SE CURARIA SOLA.» Veamos, ahora, las noticias publicadas en la sección telegráfica de la Prensa de estos días, referente al «Suero antiberculoso» de Calmette de París: «Lubeck, 20 K por T. S. H.—Según comunican de la Oficina de Higiene, 245 niños tratados con el suero de Calmette, han caído enfermos. Diez y siete de ellos ya han fallecido. Wolf.—La investigación sobre la causa del fallecimiento de dichos niños permite establecer que éstos fallecieron a causa de tuberculosis. Se ha celebrado una reunión de padres de los niños tratados por el suero Calmette para protestar enérgicamente contra la aplicación del suero Calmette, reclamándose enérgicas medidas para reparar en lo posible los daños causados por ese tratamiento, e incluso en el Reichtag, el ministro de la Gobernación ha ordenado se abra una información para depurar responsabilidades, ordenando a mayor abundamiento, que se SUSPENDAN LAS VACUNACIONES ANTITUBERCULOSAS en toda Alemania.»

ANDRÉS MASÓ Y LÓPEZ

(Continuará).

NOTICIAS Y COMENTARIOS

La vacuna ante el criterio naturista, por el señor Martins Cávaco

Tomamos de «O'Seculo» de Lisboa, del 2 de febrero, la siguiente noticia:

«El Sr. Martins Cávaco dió, anoche, en la Universidad Libre, una conferencia sobre «La vacuna ante el criterio naturista». El conferenciante, después de hacer historia de la vacuna, hasta su aparecimiento en Europa en el siglo XVIII, presenta argumentos tendientes a demostrar que la vacuna ha contribuido a aumentar las enfermedades crónicas degenerativas y, consecuentemente, al debilitamiento de la raza. En su opinión la viruela constituye una crisis aguda depurativa, por la cual el organismo se desembaraza de materias mórbidas, y la vacuna las hace retener durante más tiempo en el cuerpo, dando origen al aparecimiento posterior de modalidades patológicas más graves que la viruela, como son: la tuberculosis, el cáncer, las enfermedades del corazón y del sistema nervioso. Presentó el tratamiento que el naturismo da a la viruela, por el cual son vencidos los peligros que aquella enfermedad tiene cuando es tratada por la medicina elásica. Terminó por aconsejar a los presentes siguiesen la práctica del naturismo, que afirma ser garantía de salud y felicidad de los pueblos.

—

El médico, dice: qué...

No es conveniente pretender cortar las primeras manifestaciones de las en-

fermedades febriles a fuerza de medicamentos antitérmicos.

La fiebre es una reacción defensiva del organismo que en la mayoría de los casos conviene respetar; sólo cuando es muy elevada estará indicado el moderar su altura, pero recurriendo con preferencia a procedimientos naturales y huyendo en lo posible de los antitérmicos químicos.

Las aplicaciones de compresas de agua fría en la frente del enfermo. Los enemas frescos; la envoltura en sábana fría y el baño tibio, son medios mucho más eficaces y mucho màs inocentes que un sello de piramidón.

Estractado de «Ahora».

El Profesor N. Capo, en breve lanzará al público el anunciado librito «Mazdaznan y el Naturismo» y «La cura del Cáncer por la Trofoterapia».

Excentricidades Yankees

El «record» de la jaqueca

El mes pasado, el laboratorio de investigaciones de Illinois organizó un concurso para conocer al norteamericano atacado del más fuerte dolor de cabeza.

El concurso, excesivamente original, parece incluso disparatado, ¿no? Pues fué un éxito. Cinco mil candidatos se presentaron al mismo, deseosos todos de que su martirio obtuviera al fin, una palma u otra...

El laureado fué un tal Teodoro Roberts, de Wisconsin, de diez y nueve años, que no ha cesado de sufrir las más terribles jaquecas y todas rebeldes a los más diversos tratamientos.

Pues bien; a partir del 1.º de Marzo, Teodoro Roberts cobrará cien dólares al mes, se le alimentará espléndidamente y se le alojará con todo lujo, a cambio solamente de que se dedique a dar conferencias sobre sus sufrimientos...

Ya ganará bastante dinero para comprar naranjas a millares y quitarse radicalmente el dolor de cabeza.

ECONOMIA.—En el número próximo empezaremos a publicar menús vegetarianos para familias, en los que demostraremos que nuestro régimen es más económico que el omnívoro.

Si le interesa telefonear a nuestra Escuela pida el núm. 79771, y pida Carnet para socio sano.

La enorme difusión de la T. S. H.

Más de quince millones de radioescuchas en Inglaterra

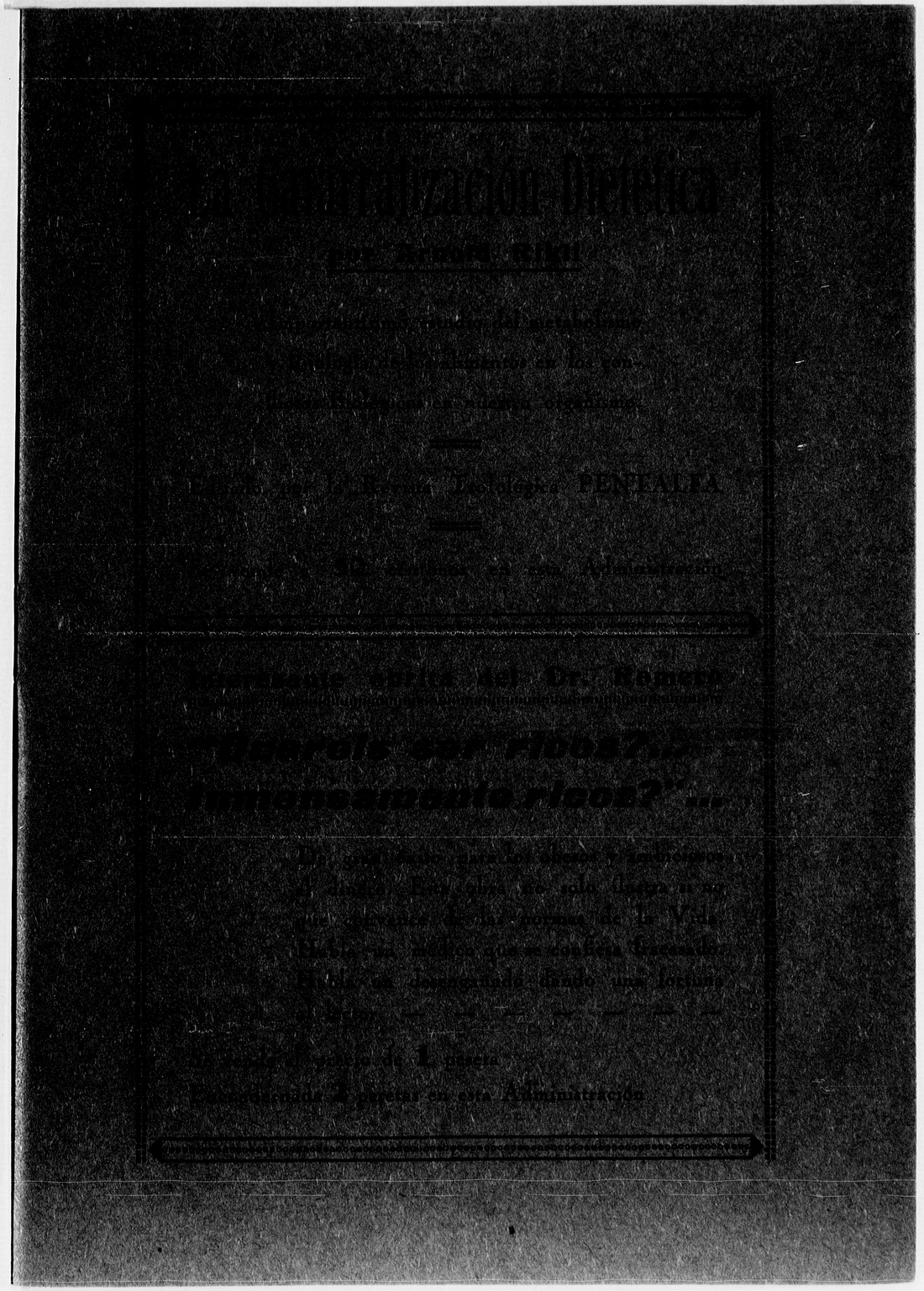
Según las estadísticas oficiales que acaban de ser comunicadas a la Prensa, el número de licencias libradas en la Gran Bretaña por la Administración de la T. S. H. es de cinco millones.

Toda licencia es utilizada por cinco persocas; de manera que puede calcularse que el número de radioyentes asciende actualmente en Inglaterra a quince millones.

No se necesitan, por otra parte, estadísticas para calcular el número de aficionados a la radio existente en la tierra de John Bull, donde la gente dispone ya de aparatos de bolsillo y donde los trenes, tranvías, automóviles, metros, etc., están equipados con su altavoz.

¡Oh! si todos éstos ingleses oyeran conferencias naturistas científicas, dejarían el bisté.

EDITOGRAF H. ABADAL-MATARÓ



fermedades febriles a fuerza de medicamentos antitérmicos.

La fiebre es una reacción defensiva del organismo que en la mayoría de los casos conviene respetar; sólo cuando es muy elevada estará indicado el moderar su altura, pero recurriendo con preferencia a procedimientos naturales y huyendo en lo posible de los antitérmicos químicos.

Las aplicaciones de compresas de agua fría en la frente del enfermo. Los enemas frescos; la envoltura en sábana fría y el baño tibio, son medios mucho más eficaces y mucho más inocentes que un sello de piramidón.

Estractado de «Ahora»

El Profesor N. Capo, en breve lanzará al público el anunciado librito «Mazdaznan y el Naturismo» y «La cura del Cáncer por la Trofoterapia».

Excentricidades Yankees

El «record» de la jaqueca

El mes pasado, el laboratorio de investigaciones de Illinois organizó un concurso para conocer al norteamericano atacado del más fuerte dolor de cabeza.

El concurso, excesivamente original, parece incluso disparatado, ¿no? Pues fué un éxito. Cinco mil candidatos se presentaron al mismo, deseosos todos de que su martirio obtuviera al fin, una palma u otra...

El laureado fué un tal Teodoro Roberts, de Wisconsin, de diez y nueve años, que no ha cesado de sufrir las más terribles jaquecas y todas rebeldes a los más diversos tratamientos.

Pues bien; a partir del 1.º de Marzo, Teodoro Roberts cobrará cien dólares al mes, se le alimentará espléndidamente y se le alojará con todo lujo, a cambio solamente de que se dedique a dar conferencias sobre sus sufrimientos...

Ya ganará bastante dinero para comprar naranjas a millares y quitarse radicalmente el dolor de cabeza.

ECONOMIA.—En el número próximo empezaremos a publicar menús vegetarianos para familias, en los que demostraremos que nuestro régimen es más económico que el omnívoro.

Si le interesa telefonear a nuestra Escuela pida el núm. 79771, y pida Carnet para socio sano.

La enorme difusión de la T. S. H.

Más de quince millones de radioescuchas en Inglaterra

Según las estadísticas oficiales que acaban de ser comunicadas a la Prensa, el número de licencias libradas en la Gran Bretaña por la Administración de la T. S. H. es de cinco millones.

Toda licencia es utilizada por cinco persocas; de manera que puede calcularse que el número de radioyentes asciende actualmente en Inglaterra a quince millones.

No se necesitan, por otra parte, estadísticas para calcular el número de aficionados a la radio existente en la tierra de John Bull, donde la gente dispone ya de aparatos de bolsillo y donde los trenes, tranvías, automóviles, metros, etc., están equipados con su altavoz.

¡Oh! si todos éstos ingleses oyeran conferencias naturistas científicas, dejarían el bisté.

EDITOGRAF. H. ABADAL-MATARÓ

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

Puntos donde se vende PENTALFA y "El Naturismo en el Bolsillo"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón
En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.
En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265
En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.
En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.
En idem id. Tomás Rios, Santo Domingo, 1114.
En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.
En Scranton: A. Guede Box, 7 W.
En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
En Habana: Señor Cándido Mañana, Angeles, 12.
ESPAÑA:
Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.
Madrid: Sr. J. Rodríguez, Marqués de Cubas, 3.
Canarias: Sr. Alvaro Torres, Villa de Güimar - Tenerife.
Barcelona: Papelería y Librería «Villan» Rambla del Centro, 8; Rambla de los Estudios, 8(portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo

(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los régimenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos. Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. Tres pesetas ejemplar. Pedirlo a esta Administración.

Obras de Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

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

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

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

ENFERMOS CRÓNICOS!

Medicamentos Vegetales "Lavintern"

N.º 1	*Estreñimiento Gran depurativo.*
» 2	*Estómago*
» 3	*Tos, Asma y Bronquitis.*
» 4	*Diabetis.*
» 5	*Nerviosidad Insomnio.*
» 6	*Reuma, Gota, Mal de piedra*

Recordad que los Medicamentos Vegetales «LAVINTERN» son el complemento de la Trofologia. Pedid gratis el interesante folleto

EL SEGURO DE LA SALUD

que enviamos GRATIS a quién nos remita su dirección

LAVINTERN — Buenavista, 9, Barcelona.

La Casa del Gluten

Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.

Harinas, Purés y Trigo integral

:-: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona :-:



Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?

El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales,* de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catástrofe! Cómprelo hoy mismo —

COMEDOR VEGETARIANO

En el propio centro de Barcelona

Calle Doctor Dou, 12, 1.° - 2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —

PRECIOS MÓDICOS

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**

VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.

Pidan detalles a DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser (Valencia)

COMEDORES VEGETARIANOS

Casas de Barcelona donde sirven comidas vegetarianas:

1. C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.ª (plaza Lesseps).
2. Ronda de San Pedro, 15, 2.°- 2.ª
3. Ronda Universidad, 4, 1.°
4. Carmen, 56, 3.°
5. J. Bustamante. José Ciurana, 14
6. Dr. Dou, 12, 1.°- 2.ª (Guinardó.
7. Fontrodona, 3, 3.°- 1.ª
8. Sra. Teresa Algueró. Duque de la Victoria, 7, 3.°
9. Sra. J. Forteza Bruch, 58, 2.°- 1.ª
10. Sra. M. de Ramírez. Rosellón, 168, 5.°- 1.ª
11. Sra. Aurelia Ramos. Consejo de Ciento, 236, 4.°- 2.ª
12. Pensión Económica. Aragón, 67, principal, 3.ª
13. Sra. Vicenta Molina. Nápoles, 341.
14. Sra. Alsina. Provenza, 184, 2.°- 2.ª
15. Sra. H. Comul. Vilamari, 33, 1.°- 1.ª
16. Sra. Viuda J. Miguel. Londres, 102, 1.°- 3.ª

Sobres Sorpresa PENTALFA

a 0'25 cada uno. - Se envian por correo a todas partes

Curiosidad - Cultura - Regeneración

Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

---

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL** siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa B. PIJUAN

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º · 2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser** (Valencia)

COMEDORES VEGETARIANOS

Casas de Barcelona donde sirven comidas vegetarianas:

1. C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2. Ronda de San Pedro, 15, 2.º- 2.ª
3. Ronda Universidad, 4, 1.º
4. Carmen, 56, 3.º
5. J. Bustamante. José Ciurana, 14
6. Dr. Dou, 12, 1.º- 2.ª (Guinardó.
7. Fontrodona, 3, 3.º- 1.ª
8. Sra. Teresa Algueró. Duque de la Victoria, 7, 3.º
9. Sra. J. Forteza Bruch, 58, 2.º- 1.ª
10. Sra. M. de Ramírez. Rosellón, 168, 5.º- 1.ª
11. Sra. Aurelia Ramos. Consejo de Ciento, 236, 4.º- 2.ª
12. Pensión Económica. Aragón, 67, principal, 3.ª
13. Sra. Vicenta Molina. Nápoles, 341.
14. Sra. Alsina. Provenza, 184, 2.º-2.ª
15. Sra. H. Comul. Vilamari, 33, 1.º-1.ª
16. Sra. Viuda J. Miguel. Londres, 162, 1.º- 3.ª

Sobres Sorpresa PENTALFA

a **0·25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**
siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

Paso de la Enseñanza, 2 · Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =