


# Productos Vitamínicos
## TROFOLÓGICOS

### Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

Contiene gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

Combina bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

### Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — Contiene malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — Combina bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

### Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — Contiene harina integral, malta, almendras, apio, anís. — Combina bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

### Energético núm. 4

PASTA ÓLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — Contiene chufas, agua de arroz, limón y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — Combina bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

Depósitos:

**Casa**

# SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

**BARCELONA**






Año II — Barcelona, 15 agosto 1927 — Núm. 15






Redacción: Alfonso XII, 84, y Balmes, 401, Barcelona (S. G.) — Precio: 25 cts.

**- - Fonda Recreativa SAN MIGUEL DEL FAY**

**¡Suiza en Cataluña!**

Comidas vegetarianas .·. Sitios para tomar baños de agua, sol y aire . Vistas muy hermosas .·. Cascada a las dos de la tarde .·. Cuevas y paseos subterráneos
Altura 450 metros ——— Precios módicos

**Pensión completa 10 pesetas :: A los Trofólogos 7 pesetas**

Se va por LA GARRIGA, SAN FELIU DE CODINAS y por CENTELLAS .·. **Teléfono 76** (La Garriga)

Propietario: **D. Ramón Torradellas**

**VENTURA SOSA E HIJOS** ❖ Comisionista Universal

**Libros, frutas, tejidos, etc. : Se vende PENTALFA y libros de Trofología**

General Lacy, 16, 3, interior A .·. MADRID

**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

**Regale a su hijo**

**El Sendero de la Salud**

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

**UNA peseta** en esta Administración

**AVISAMOS** a todos los que nos habían pedido LA TROFOLOGIA PRACTICA, cuyo interesante folletito fué el primero que el profesor N. Capo publicó en Barcelona a su llegada de hace casi cuatro años, y que ya se había agotado, que ahora tenemos algunos ejemplares en existencia debido a que nos los ha mandado un antiguo amigo de Valencia. Los que quieran pueden pedirlo; vale 50 céntimos y lo enviaremos gratis al que proporcione dos suscriptores a PENTALFA y ayudar así a la propaganda.

*LIBROS DE ESTUDIO ROSACRUZ*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Concepto Rosacruz del Cosmos | tela | 12'00 | ptas. |
| » » » » | rústica | 10'00 | » |
| En la Tierra de los muertos que viven. | » | 2'50 | » |
| Masonería y Catolicismo } Cuentos Rosacruces } | » | 3'00 | » |
| Zanoni | » | 7'00 | » |
| Historia de una Maga Negra. | » | 5'00 | » |
| Una aventura en la Mansión Rosacruz. | » | 2'50 | » |
| Rosacruces y Alquimistas. | » | 1'50 | » |
| En el Umbral del Santuario. | » | 2'00 | » |
| Fama Fraternitatis. | » | 1'00 | » |

**De venta en esta administracion**

Quiere Vd. tender a ser médico de simismo y perfeccionarse? Lea

**EL DIAGNOSTICO POR EL IRIS**

del DR. VIDAURRÁZAGA —Vale **10** pesetas en esta administración, a los suscriptores de PENTALFA solo **9** pesetas

**- Miel Pura de Romero -**

Garantía absoluta de cosechero particular de Valencia a **2'25** kilo — Calle Nueva de Dulce, 10, 4.° BARCELONA

**Horas: De 10 a 12 y de 5 a 7**

**Panadería de PEDRO ESQUIUS**

**PAN TOSTADA**

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Dextrinizado blanco y negro a **1'25** kilo

**Carretera Moncada** (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

## BIBLIOTECA EUTROFOLÓGICA

**OBRA DEL PROFESOR JOSÉ CASTRO**

*Diplomado en la Universidad Naturista de Norte América (The American School Of Naturopathy). Fundador y ex director de la Escuela Libre Naturista de Montevideo y de la revista ¡VIVIR!, de la misma institución. Actualmente fundador y director de la Escuela Naturo-Trofológica, de Barcelona*

# Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora

**Segunda edición, corregida y aumentada**

Es esta obra un verdadero tratado de Trofología (ciencia de la alimentación y nutrición del hombre), donde su autor expone las reglas de la Alimentación Racional y Natural del hombre, de acuerdo con la ciencia de la Compatibilidad de los alimentos y la contraindicación de los mismos, en muchos casos de enfermedad.

Contiene la primera parte de esta obra un estudio, tan científico como completo, acerca de la nueva ciencia de la Compatibilidad e Incompatibilidad química de los diversos alimentos entre sí, y un minucioso estudio de los trastornos gastrointestinales que diariamente se cometen, por desconocimiento de la compatibilidad alimentaria y demás reglas de la buena alimentación.

En las segunda y tercera partes, contiene 530 platos del régimen Semicrudívoro, con cocina y sin cocina, en sus aspectos, Semi-hortalivorismo y Semi-frugivorismo, y todo el régimen Crudívoro, tanto en su faz frugívora como hortalívora: todo de acuerdo con las reglas de la Compatibilidad alimentaria.

En la cuarta parte, trae las reglas de la Cocina Vegetariana Racional y Compatible para la confección de los principales *menús* vegetarianos.

Por último, trae un extenso apéndice que contiene el modo de curar las fiebres—sean, o no, infecciosas—, por medio de la Trofoterapia, última palabra de la Medicina Natural, y los modelos de los baños, el Hidrotermosudorífico y la Enciclopedia Vaporífica, para dar toda clase de baños sudoríficos y toda clase de vapores locales, modelos originales del autor; conteniendo, además, una serie de proclamas dirigidas a las diversas Sectas y Escuelas Científicas, exhortando a todos a la vida biológica natural, y finalizando con 837 pensamientos elegidos de moralistas, médicos, naturistas, y filósofos, que tratan sobre Naturismo y Moral.

Es ésta la primera obra que se publica en castellano, sobre tan importante materia; lo que hizo que la primera edición, publicada en el Uruguay, fuese agotada a los cinco meses de salir a luz.

Los vastos conocimientos que su autor domina sobre Trofología y Trofoterapia, de cuyas ciencias es su principal fundador, han hecho de esta ciencia el tema del día, en el campo del Naturismo mundial y en buena parte fuera de él.

En el Uruguay, donde el autor fundó la Escuela Libre Naturista y la revista *¡Vivir!*, con el objeto de difundir estas teorías, fué donde más se difundieron; y esperamos que, al fundar ahora, en Barcelona, la Escuela Naturo-Trofológica y la revista *Trofología*, con el fin de divulgar en España estas teorías, alcance, por lo menos, el mismo éxito que ha obtenido en América.

La obra consta de más de 540 páginas; su precio, **10 pesetas** en rústica y **15** en tela, y está lujosamente editada por la Casa Maucci de Barcelona.

PEDIDOS A ESTA ADMINISTRACIÓN.



Barcelona, 15 agosto 1927

# PENTALFA

Año II
Número 15

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


Administradora: Sra. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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


## Mientras el mundo corre...

Caro lector: si te sientes altruista y consciente y te agrada la propaganda de esta Revista, *ayúdanos*, que obras son amores, comprando cada número que sale un paquetito de 10 ejemplares que sólo te costarán 1'50 ptas. para regalar a tus amigos y conocidos, y especialmente a las mujeres: es la obra más grande y humana, porque es la de despertar a los dormidos, es limpiar la mente de neblina morbosa, purificar la sangre y el corazón de los que sufren.

## LOS SANOS APARENTES

Algunos dirán: yo estoy sano; no debo preocuparme de estas cosas; me encuentro perfectamente bien.

Escuchad: ¿Estáis seguros de que estáis sanos? ¿La naturaleza no os avisa a menudo de un peligro, si que vosotros, por dureza de oído moral, o por hábito, le prestéis atención?

Leed los síntomas de la dispepsia. ¿No concurren en vosotros algunos de ellos? Difícilmente podréis decir que no. La dispepsia es ya una verdadera plaga social.

No divaguéis. No sea que, creyendo estar buenos y sanos, os encuentran un día muertos en la cama, o caigáis de repente en medio de la calle como heridos de un balazo, o el médico, en su primera visita, os declare ya incurables en un tercer grado de tisis o en una autointoxicación albuminosa.

No lo extrañéis. Así caen muchos otros. La enfermedad les minaba las bases de la vida, les roía los tejidos. «Lo ha-

## BIBLIOTECA EUTROFOLÓGICA

**OBRA DEL PROFESOR JOSÉ CASTRO**

*Diplomado en la Universidad Naturista de Norte América ( The American School Of Naturopathy ). Fundador y ex director de la Escuela Libre Naturista de Montevideo y de la revista ¡VIVIR!, de la misma institución. Actualmente fundador y director de la Escuela Naturo - Trofológica, de Barcelona*

# Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora

**Segunda edición, corregida y aumentada**

Es esta obra un verdadero tratado de Trofología (ciencia de la alimentación y nutrición del hombre), donde su autor expone las reglas de la Alimentación Racional y Natural del hombre, de acuerdo con la ciencia de la Compatibilidad de los alimentos y la contraindicación de los mismos, en muchos casos de enfermedad.

Contiene la primera parte de esta obra un estudio, tan científico como completo, acerca de la nueva ciencia de la Compatibilidad e Incompatibilidad química de los diversos alimentos entre sí, y un minucioso estudio de los trastornos gastrointestinales que diariamente se cometen, por desconocimiento de la compatibilidad alimentaria y demás reglas de la buena alimentación.

En las segunda y tercera partes, contiene 530 platos del régimen Semicrudívoro, con cocina y sin cocina, en sus aspectos, Semi-hortalivorismo y Semi-frugivorismo, y todo el régimen Crudívoro, tanto en su faz frugívora como hortalívora: todo de acuerdo con las reglas de la Compatibilidad alimentaria.

En la cuarta parte, trae las reglas de la Cocina Vegetariana Racional y Compatible para la confección de los principales *menús* vegetarianos.

Por último, trae un extenso apéndice que contiene el modo de curar las fiebres—sean, o no, infecciosas—, por medio de la Trofoterapia, última palabra de la Medicina Natural, y los modelos de los baños, el Hidrotermosudorífico y la Enciclopedia Vaporífica, para dar toda clase de baños sudoríficos y toda clase de vapores locales, modelos originales del autor; conteniendo, además, una serie de proclamas dirigidas a las diversas Sectas y Escuelas Científicas, exhortando a todos a la vida biológica natural, y finalizando con 837 pensamientos elegidos de moralistas, médicos, naturistas, y filósofos, que tratan sobre Naturismo y Moral.

Es ésta la primera obra que se publica en castellano, sobre tan importante materia; lo que hizo que la primera edición, publicada en el Uruguay, fuese agotada a los cinco meses de salir a luz.

Los vastos conocimientos que su autor domina sobre Trofología y Trofoterapia, de cuyas ciencias es su principal fundador, han hecho de esta ciencia el tema del día, en el campo del Naturismo mundial y en buena parte fuera de él.

En el Uruguay, donde el autor fundó la Escuela Libre Naturista y la revista *¡Vivir!*, con el objeto de difundir estas teorías, fué donde más se difundieron; y esperamos que, al fundar ahora, en Barcelona, la Escuela Naturo-Trofológica y la revista *Trofología*, con el fin de divulgar en España estas teorías, alcance, por lo menos, el mismo éxito que ha obtenido en América.

La obra consta de más de 540 páginas; su precio, **10 pesetas** en rústica y **15** en tela, y está lujosamente editada por la Casa Maucci de Barcelona.

PEDIDOS A ESTA ADMINISTRACIÓN.



Barcelona, 15 agosto 1927

# PENTALFA

Año II
Número 15

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


**Administradora : Sra. Ramona Perera**
**Alfonso XII, 84, y Balmes, 401**

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


## Mientras el mundo corre...

Caro lector: si te sientes altruista y consciente y te agrada la propaganda de esta Revista, *ayúdanos,* que obras son amores, comprando cada número que sale un paquetito de 10 ejemplares que sólo te costarán 1'50 ptas. para regalar a tus amigos y conocidos, y especialmente a las mujeres; es la obra más grande y humana, porque es la de despertar a los dormidos, es limpiar la mente de neblina morbosa, purificar la sangre y el corazón de los que sufren.

## LOS SANOS APARENTES

Algunos dirán: yo estoy sano; no debo preocuparme de estas cosas; me encuentro perfectamente bien.

Escuchad: ¿Estáis seguros de que estáis sanos? ¿La naturaleza no os avisa a menudo de un peligro, si que vosotros, por dureza de oído moral, o por hábito, le prestéis atención?

Leed los síntomas de la dispepsia. ¿No concurren en vosotros algunos de ellos? Difícilmente podréis decir que no. La dispepsia es ya una verdadera plaga social.

No divaguéis. No sea que, creyendo estar buenos y sanos, os encuentran un día muertos en la cama, o caigáis de repente en medio de la calle como heridos de un balazo, o el médico, en su primera visita, os declare ya incurables en un tercer grado de tisis o en una autointoxicación albuminosa.

No lo extrañéis. Así caen muchos otros. La enfermedad les minaba las bases de la vida, les roía los tejidos. «Lo ha-

cía—dicen—sordamente, traidoramente.» Jamás. La naturaleza avisa, avisa y vuelve a avisar. Pero nuestra dureza de oído es tal, que no oímos más que las explosiones de las grandes crisis. Y queremos curar entonces, cuando no hay ya cura posible. ¡Cuántos os creeréis sanos, vigilad!

DR. SAIMBRAUM

## Semi-crudivorismo

### Tomates y pan tostado

*Por la mañana.*—Manzanas unas seis a ocho con quince a veinte almendras, o piñones

*Mediodía.*—Coger de 8 a 10 tomates grandes, lisos y bien maduros y pelarlos. Puestos en una fuentecita se van cogiendo de uno a uno y cortándolos con el cuchillo y sostenido por el tenedor, cortar y se va comiendo, tomates, 150 gramos de pan tostado, algunas 10 a 15 olivas, algunos 40 gramos de piñones y un poco de apio tierno. Todo bien masticado.

*Cena.*—Lo mismo que a mediodía, y se puede remplazar, 2 yemas de huevo, por las almendras y los piñones.

## Sección Frugivorismo

*Mañana.* — Un kilo de uvas buenas y una o dos docenas de higos frescos.

*Mediodía.*—Sandía abundante con manzanas dulces y melocotones maduros y un poquito de miel.

*Cena.*--Un kilo de uvas (blanca o negra, lo importante es que estén maduras) con una libra o dos de manzanas y doce a veinte higos frescos de semillas finas.

Siempre tener en cuenta que para mejor aprovechar todos los alimentos que se ingieran hay que «masticar» y «ensalivar» todo bien.

---

*Ha leido Vd.* «Trofología Práctica y Trofoterapia» *del profesor N. Capo? Pues léala hoy mismo, así no sufrirá más. Mande a esta administración 3'65 y se le mandará enseguida.*



# Los pies hinchados y su terapia

Con estos tiempos de calores son muchas las personas que tienen los pies doloridos e hinchados debido a la gran cantidad de *ácido úrico* y demás porquerías humorales que andan errantes por la circulación. Suprímase: carnes, pescados, fritos, condimentos, sal, vinos, cervezas, licores, helados, huevos, quesos, judías, etc.

Descanso en cama o sentado en jardín al aire libre. Fricciones a las partes doloridas con bastante zumo de limón, y darse un masaje cada 6 horas, de media hora de duración, y por las noches baño de pies con agua caliente (40 minutos) y luego ponerse una compresa de algodón empapada con zumo de limón para toda la noche, siendo, no obstante, lo principal, el régimen Trofoterápico y marchará antes de los 8 días por completo (eso si no hay muchos resíduos malos) pero tiene que comer solamente que ensaladas de lechugas, rabanitos, mucho apio, cebolla, zanahorias, un poco de aceite, olivas y unos cuatro a seis limones en cada ensalada, (sin tomates ni pan) y hacer otro día el caldo oxidante de verduras que ya indicamos en otro número de PENTALFA y como se dice en «Trofología práctica y Trofoterapia». Otros días puede seguirse sólo a base de frutas jugosas abundantes: melón, sandía, uvas, peras, melocotones, y muchas limonadas sin azúcar.

### Los pimientos

Sólo son condimentos y excitantes. En general no los recomendamos porque no puede servir como base de alimento para los que quieren estar bien de salud. Crudo o cocido (y si es frito peor) no es bueno, es antidigestivo y da eructos y acideces, estorba a la digestión y si se es delicado de estómago, aún más. De la manera más tolerable son asados a la brasa y pelados y comidos con mucha ensalada cruda.

---

*Pida Vd hoy mismo el interesante folleto PROPONGO A LA MUJER, de N. CAPO, para regalarlo a su novia o a su hermana, o amiga que hará una obra humanitaria. – A 0'25 céntimos, y 0'05 para envio.*

# Proposiciones de la revista PENTALFA

## para el II Congreso Naturista, a realizarse en Málaga, del 19 al 23 de septiembre de 1927

PRIMERA:

Considerando que hoy es ya el Naturismo una cosa de simpatía popular y que necesita vía libre para propagarse más, en bien de la Raza, pedir al Gobierno anule aquel artículo de Ley que prohibe a los centros naturistas hacer propaganda del mismo sin médico al frente.

SEGUNDA:

Hacer campaña extensiva en pro de la Cláusula de Conciencia, es decir, abolición de la ley de vacunación obligatoria, para adultos y niños.

TERCERA:

Crear una editorial Naturista, compuesta de dos médicos y dos profesores, para editar mensualmente un boletín o revista órgano de la Confederación Española, y publicar por suscripciones de fondos ya hechos, algunos folletos contra la vacuna, y el libro completo de Brandt *El Fundamento de la Moral* y otros, antialcohólicos y antinarcóticos.

CUARTA:

Que el Congreso se pronuncie con respeto a los últimos adelantos científicos que han venido a ampliar el Naturismo, como ser la Trofología, Trofoterapia, Quiropráctica, la teoría de las «vitaminas», las teorías del «ayuno» y la alimentación «sin mocos» de Ehret.

QUINTA:

Se debe llamar en adelante, al Naturismo, un sistema de «curación» o una práctica de Regeneración celular interna?

SEXTA:

Con qué Escuelas o doctrinas filosóficas modernas vé el Naturismo más contacto para llevar a cabo una obra de unificación común para la moralización y elevación del espíritu de fraternidad humana con la propaganda de la no matanza de animales?

SÉPTIMA:

Que el próximo Congreso del año 1929 sea su celebración en Villanueva y Geltrú, por ser este uno de los centros naturistas más conocidos de España y donde hay elementos para poder mejor preparar dicho Congreso.



# Compenetración

Trabajo de Jesús de Goiri, leído en la fiesta Naturista del día 6 de junio

El amor, se ha dicho, en la acepción ordinaria de la palabra es una locura; pero el amor, en su pureza, en su abnegación, en su grandeza es una prueba de nuestra excelencia moral. Es el triunfo de la parte generosa sobre la parte egoísta de nuestra naturaleza.

Gracias a esa noble pasión el mundo no envejece. Es la melodía perpetua de la Humanidad. Difunde su explendor sobre la juventud y rodea la edad madura con una especie de aureola.

El hombre entra en un mundo nuevo de goces y de simpatías por el pórtico del amor. Ese mundo nuevo en su hogar (el hogar que él ha creado) que, para él, en nada se parece al de su infancia y que le proporciona a diario goces y experiencias nuevas; en ocasiones encuentra también en ese mundo nuevo, pruebas y cuidados en los que recoge sus mejores enseñanzas.

El matrimonio (que a mi juicio es el estado más perfecto del hombre) es una serie de compromisos mutuos; en él es necesario dar y recibir, abstenerse y contenerse, ser paciente y tolerante; sin ser ciego para las dibilidades del otro, debérselas no obstante soportar con benévola indulgencia.

Casarse, para el vulgo de los hombres es un negocio como otro cualquiera. Casarse, para el vulgo de las mujeres, es adquirir un marido, tener el derecho de salir sola a la calle y cambiar por el de señora su título de señorita.

Casarse, para un hombre y para una mujer inteligentes, es dar la mitad de su alma y tomar otra mitad; si ambas mitades se adaptan, se compenetran exactamente, *he ahí el paraíso;* si no se adaptan, si dos existencias que eran antes completas, vienen a resultar dos incompletas, *he ahí el infierno.*

Hay personas que sufren decepciones en el matrimonio porque esperan demasiado de él; pero el número de esas

personas y aun mayor porque no llevan a la compañía la cantidad suficiente de amor, de alegría, de bondad, de paciencia y de sentido común.

Hay otras personas que buscan demasiada perfección en el elegido y la experiencia les hace ver después, que hasta los seres mejor dotados tienen sus debilidades. Ahora bien, sucede con frecuencia que esa misma imperfección de la naturaleza humana, más que su perfección, es la que inspira indulgencia y simpatía, cualidades ambas que en los seres buenos y sensibles dan origen a la más íntima unión.

No quiero hablar de los «matrimonios de familia» de esas absurdas combinaciones que imagina la codicia, favorece el orgullo y lleva a cabo el espíritu diabólico de la vanidad.

*(Terminará)*

## A todos los que lean esto

Les interesa saber que esos buenos «chicos» que dicen haber practicado la Trofología y no les ha ido bien, argumentando que se sentían «flojos«, tenían «desmayos» y se «debilitaban» de tal manera que si no vuelven a comer otra vez «como antes» les coje una anemia que se los hubieran empaquetado para el otro mundo y no contarían ya, más, la aventura de la vida. Pobrecitos! pobrecitos! Es, que, os faltaba beber aún, un poco más de leche materna para acelerar el nacimiento de la muela del juicio. La fuerza de voluntad anda escasa! y si Diógenes no quiso venderle ni una migaja a Alejandro, menos os vendería a vosotros hoy, que aún tenéis menos hombría que el Rey macedónico.

Pero... es que, decidnos, cuándo emprendeis una cosa, donde y a quien tenéis alquilado el cerebro para analizar?

Vaya! Idos a arar la tierra, ya que, no habéis «sabido» COMER SUS FRUTOS...

---

*Cuando vaya al campo, no se aburra Vd., lleve libros para leer, que es agradable estudiar al aire libre y debajo la sombra de los árboles frutales, y el primer libro que tiene que adquirir es el que más le conviene, por su dispepsia:* «Trofología Práctica y Trofoterapia» *del Prof. N. Capo.*



**Juanito Alavedra Miró**

De siete meses y pesa ocho kilos; hijo de los convencidos Vegetarianos Trofólogos de Sabadell, Valentín Alavedra y Teresa Miró

Con el pie en las manos, alegre y juguetón quiere siempre la teta de su mamita y aunque no llora ni grita parece pedir con los ojos, lo que come su papá: uvas, higos y melón!



# Nosotros y los médicos

**Por el profesor J. Esteve Dulin**

Los médicos naturistas (por lo menos una parte de ellos) se empeñan en demostrar que el Naturismo es asunto exclusivamente médico. Los naturistas (médicos y no médicos) que no anteponen a la discusión la posesión de un título, definen el Naturismo como una doctrina de Reforma Integral, basado en un determinado criterio.

Nosotros entendemos que la razón y el conocimiento deben substituir ventajosamente al instinto, siendo éste, de lo contrario, superior a aquéllos. Gracias al instinto los animales todos son, en su ambiente natural, completamente, los maestros y los médicos de sí mismos. ¿Cómo puede el hombre, la corona de la creación, ser inferior en su salud y felicidad a los llamados irracionales? Creemos que el apartamiento de este criterio ha sido la causa del absurdo que notamos en la sociedad humana, esto es, de hombres que tienen que dedicarse a largos y profundos estudios para guiar a los demás hasta en las cosas más sencillas y prosaicas de la vida, como son el comer, el respirar, el caminar, el vestirse, el dormir, el tra-

bajar (hacer ejercicio) y hasta el descansar. En buena lógica, ¿quién mejor que uno mismo debería saber lo que en estas cosas le conviene mejor?

Evidentemente: nadie! Y sin embargo son poco numerosos los civilizados que se atreven afirmar que pueden pasar sin médico. El número de los galenos aumenta sin cesar en todas partes del mundo y comarcas que nunca los conocieron se ven poco a poco invadidas por ellos. La consecuencia ha sido la adquisición de parte de los médicos de un poder omnímodo. Nunca se ha visto como hoy una clase aumentar en tal forma su poderío y obtener en su favor protecciones y previlegios nunca se han visto como en estos tiempos la votación de leyes tan atentatorias a la libertad individual (sobre el falacioso pretexto de defensa de la salud colectiva) por medios alias de dudosa eficacia como lo son las vacunas de toda laya que a diario inventan y se imponen hasta por la fuerza.

Y decimos de dudosa eficacia, por cuanto fácil es de demostrar que lejos de disminuir las enfermedades en general aumentan sin cesar. Si bien es cierto que han disminuído ciertas pestes otrora bastante mortíferas, como la fiebre amarilla, la viruela, la peste y el cólera, han recrudecido otras que no les van a la zaga como la grippe y la bronco-neumonia, paralisis infantil y otras. La tuberculosis, el cáncer y la locura, sin hablar de la sífilis, nunca hicieron tantas víctimas y, en conjunto, bien se puede decir que a pesar de las condiciones higiénicas (exteriores) de las ciudades, la salud general de los pueblos es pésima. La longevidad es menor que nunca y los centenarios se están haciendo cada vez más raros (salvo en los paises en que hay aun pocos médicos).

## Aviso de PENTALFA a las agrupaciones naturistas

Como quiera que estamos cerca de la fecha del Congreso notificamos a los centros de Alcoy y Villanueva y Geltrú que nos manden, antes del 5 de septiembre, las hojas de firmas antivacunista, como nos han prometido para que les incluyéramos en el album de la revista PENTALFA, para ser enviadas al Congreso de Málaga. Las demás entidades que quieran también mandarlas aquí sus listas antivacunistas, pueden hacerlo que las aceptaremos.



## Nuestro delegado

Siendo por esa fecha imposible ausentarse de la redacción nuestro director, no irá al Congreso, nombrando por tanto como delegado al Profesor José Castro, para dar un saludo fraternal a todos los camaradas y representantes Naturistas en el Congreso, el que se efectuará del 19 al 23 de septiembre.

# Trofoterapia

Sabemos que los artículos publicados en esta revista sobre la falsedad de las «terapias» corrientes no ha gustado a muchos que se dedican al curanderismo, etc. remendando paladares estragados, etc. haciendo pasar a los pobres (y más que tontos ellos), enfermos, con baños y medicinas, purgas y hierbas, masages y tomas, etc., mientras tanto la dispepsia sigue y los dolores también, y los dineros pasan de un bolsillo a otro.

A pesar de todo, nosotros continuaremos afirmando que sin Troforegeneración, sin ir a la causa no hay arreglo posible, y la causa es el mal comer!

## Proposiciones para el II CONGRESO NATURISTA ESPAÑOL

**a realizarse en el mes de septiembre, presentadas por el Profesor D. JOSÉ CASTRO, en nombre de la Escuela Naturo - Trofológica**

PRIMERA PROPOSICIÓN:

*(a)* Qué el Congreso tome en cuenta y ponga en discusión, la circular que la «Sociedad Vegetariana de Madrid» pasó a las Sociedades Vegetarianas de España, sobre una posible división del Naturismo español según deseo expreso de aquella entidad.

*(b)* Qué el cuerpo médico fisiatra español se pronuncie sobre que aspectos del Naturismo Integral, cree dignos de admitir y propagar en adelante, a fin de que reine la mayor claridad de principios entre el cuerpo médico fisiatra español y el Naturismo Integral, propagado por los naturistas integrales.

*(c)* Qué el Congreso discuta y se pronuncie sobre que Naturismo admite y propagará en adelante el Naturismo

oficial español; si solamente Vegetarismo, si Naturismo médico (fisioterapia), o si Naturismo Integral según los principios propuestos por el Dr. Conde, en el pasado Congreso, y aprobados por el mismo Congreso, sobre Naturismo Integral. Entendemos que es de imperiosa necesidad estas aclaraciones dado la gran confusión que actualmente existe sobre principios Naturistas, especialmente en España.

SEGUNDA PROPOSICIÓN:

Que el Congreso tome en consideración, estudie y se pronuncie sobre el pro y el contra de las teorías de Ehret, referentes a la alimentación sin «moco», importadas a última hora al Naturismo, ya que tales teorías están llamadas a hacer mucho bien, pero también están destinadas a hacer grandes desastres en la mayoría de los Vegetarianos débiles y crónicamente enfermos, por las cuales tiene el deber moral de velar el Naturismo oficial del país.

TERCERA PROPOSICIÓN:

Qué la comisión nombrada en el pasado Congreso para estudiar y pronunciarse sobre el tema presentado por el que esto escribe sobre **Trofología,** que lo hagan en este Congreso, ya que aun nada ha informado dicha comisión; de lo contrario, que el Congreso tome en consideración dicho tema y lo ponga en discusión. Pues entendemos que la Trofología ha de reportar grandes beneficios al Naturismo Integral, especialmente al Vegetarismo y a la medicina natural, sin menospreciar la gran solución que esta ciencia reporta a los problemas económicos.

CUARTA PROPOSICIÓN:

Qué el Congreso discuta y se pronuncie sobre cual es el mejor país, y lugar de ese país, para fundar las posibles colonias Naturistas, los Naturistas españoles, (el día que haya colonos Naturistas).

QUINTA PROPOSICIÓN: (Proposición médiconaturista)

Que las personas asistentes a este Congreso y que se crean autorizadas para ello, discutan y se pronuncien sobre los siguientes tópicos.



*(a)* Valor terapéutico de las teorías de Ehret, sobre alimentación vegetal y ayuno.

*(b)* ¿Es natural el flujo menstrual en la mujer, o por el contrario, es efecto del estado morboso, como afirma Ehret y admiten algunos médicos Naturistas, tales como el Dr. Amílcar de Souza, y otros?

*(c)* Qué poder inmunizante y saludable reporta el régimen vegetariano conocido, tal cual como corrientemente se usa?

*(d)* Debe seguirse encausando la medicina natural por el camino de la curación, como generalmente se hace, o por el contrario debe encaminarse al enfermo por el camino de la regeneración celular, como base de la regeneración de la raza? Tanto en uno como en otro caso, ¿cuales son las normas generales de vida que debe seguir el enfermo dentro de la actual sociedad en pro de su regeneración, aparte de su curación?

*(e)* De las tres terapéuticas naturales (Fisioterapia, Psicoterapia y Trofoterapia) que actualmente existen en el campo Naturista. ¿Cual es la que conduce mejor al enfermo por el camino de la posible regeneración físico celular?

*(f)* ¿Puede el Naturismo intervenir eficazmente, en la actualidad, sobre la degeneración y mortalidad infantil, hecho este que cada día averguenza más al progreso del género humano? en caso afirmativo ¿Qué actitud puede y debe tomar el Naturismo español, frente a tan importante como humano problema?

*(g)* ¿Puede el Naturismo contribuir, en algo, para prevenir las fiebres gripales cuya moda patógena y tantas veces a su vez patogénica, tantas víctimas causa cada año, y a tantas deja predispuestos para una futura tuberculosis? En caso favorable, ¿qué medios tiene el Naturismo español, en la actualidad, para contribuir a tan humanitaria labor en beneficio de la humanidad general?

Si es que vamos al Congreso para trabajar UTILMENTE en beneficio del Naturismo y de la humanidad, como aun por ahora, lo seguimos creyendo de nuestra parte llevamos material de trabajo. Pues, por ahora, repetimos, aun vamos al

Congreso con la idea de trabajar; pero si este Congreso sigue siendo uno más de los Congresos de recreo espiritual o ideológico o comercial, y no de **trabajo útil,** en adelante nos prepararemos para ese fin. Por ahora aun vamos dispuestos a trabajar, *si los demás quieren y a nosotros nos dejan.*

JOSÉ CASTRO

Barcelona, julio 1927

**Querella de un extemporáneo**

# En pleno paganismo

Mi pueblo está de fiestas. Ha roto la armonía, la uniformidad de su desenvolvimiento, para entregarse con frenesí al libertinaje de los sentidos y de las pasiones. Yo he dicho: «ha roto la armonía, la uniformidad...», pero ellos, los amigos de la juerga y de la disipación, llaman *monotonía* a esa coordinación del diario vivir. Lejos del bienestar moral, de la quietud de la conciencia, del equilibrio orgánico, esas gentes se agitan, inquietas, buscando locamente el cambio de acciones, probando bocados desconocidos y placeres refinados, producto de esforzada imaginación. De ese continuo bucear en la inmunda charca en que están encenagados, se deduce que no acaban de hallar el apetecido, y, a la vez, oculto estado de felicidad. Y, equivocadamente, aguijoneadas por ese instinto indomable, corren de aquí por allá, sin darse cuenta, ¡pobrecillas!, de que cada acción nueva les dejará en el alma un remordimiento más, y cada bocado desconocido un gusto acibarado, tanto más nauseabundo cuanta mayor fruición se puso en los primeros paladeos, y cada placer refinado, una infinita decepción que supera, en intensidad, a la vehemencia que les conduce al fementido goce.

Y ahí los tenéis *disfrutando* de las fiestas. Disfrutar de las fiestas es no dormir, es atascar el estómago con brutales atracones, es dar vueltas y revueltas en un bailar desenfrenado, es convertir el cuerpo en víctima de todos los ataques de la bestia insaciable.

Yo he pasado por entre la multitud. Unas cuantas calles se hallaban abarrotadas de gente. Miles de hombres confundidos entre miles de mujeres. Ellos, embutidos en trajes estrambóticos, pasean sus cuerpos plácidos y consumidos, haciendo gestos simiescos y celebrando con teatrales carcajadas cualquier chiste de subido color.



Ellas, pintarrajeadas, medio desnudas, se contornean voluptuosamente, brindando el oropel de sus encantos baratos al excitado macho que los codicia, libidinoso.

Allá, en un vértice de la plaza, se levantan nubes de polvo que encubren al informe montón de parejas bailarinas enervadas, sudorosas, mal olientes...

Entre aquel laberinto mareante paso yo. No podría decirte, querido lector, los sentimientos que me inspira el espectáculo pagano que se ofrece a mi meditación. ¿Asco, piedad, excepticismo? Me es difícil clasificar la impresión. Lo que te sé decir es que seguí mi camino un poco aturdido, sepultándome en la soledad y en el silencio de unas callejas obscuras. Después miré atrás. Allá, a lo lejos, ascendía una humareda negra. La dinamita explotaba en los aires, semejando honísonos truenos; los fuegos, las bengalas, los cohetes, daban una lúgubre tonalidad al espacio de atmósfera bajo el cual la fiera humana ofrecía, rugiente, en holocausto a la sensualidad entronizada, como diosa, en el corroído corazón.

Elevé los ojos al cielo estrellado, y me sentí hondamente feliz. En medio de aquel aislamiento mi espíritu se recreaba en el santo deleite de no participar de la estúpida orgía mundanal.

Poco más tarde me entregaba al descanso con una tranquilidad que para sí quisiera aquella chusma hacinada y febril.

BENJAMÍN LOPE-FERNÁN

Asturias

# El libre albedrío

El tan debatido tema del libre albedrio, voluntad de Dios, conciencia de la Naturaleza, etc., se encontrará resuelto bastante bien (por no decir bien del todo) en el reciente y trascedental libro de Carlos Brandt, titulado; LA CLAVE DEL MISTERIO. Leerlo es no perder el tiempo, y como allí se

trata bien del más allá, aunque con la boca digamos que no, a todos nos interesa saber el porqué de la MUERTE, por eso se hace interesante a todos, y más aún a los naturistas, porque tenemos nada menos allí, a Brandt tratando el problema del Espíritu.

## El Naturismo Integral y Barral

Es muy interesante y sugestivo el maestro Barral. ¿No le conoceis? BARRAL, el escultor, nada menos que el protagonista, el padre del artista que entiende en el monumento que el partido Socialista dedica al venerado Pablo Iglesias.

Alto, recio y musculado con mirada de niño y actos de titán, le encontramos en su huerto de Elche que él cultiva amorosamente con todos los fervores del Naturismo Integral.

Es allí, en plena soledad e íntegra belleza donde entabla diálogos con las plantas y los árboles en los que dice encontrar ternuras insospechadas; y canta con los pájaros que ven en él un dulce amigo...

Pigmentado por las auras solares, bien barbado, con los cabellos en crenchas largas y rebeldes que semejan un haz de plata, desafiando la belleza azul del cielo, lanza su voz poderosa en torrentes joviales que nos inundan de optimismo, que nos dicen un mundo de cosas sobre su vida casi sexagenaria en plena Juventud!...

Y es en la encorvatura violenta con la azada cuando sus huesos crugen con placer y goza sin rebozo viendo las perlas de su carne como van a mezclarse en la tierra removida que grita en silencio la elocuencia de la parábola bíblica...

Es en el campo que encuentra un trabajo adecuado para sus energías y luego de las faenas camprestres construye el artista una bella casita que con su planta y piso, y el estudio que aún falta terminar en su parte más alta, parece algo simbólico en medio de aquella vega en completa floración..

Extiende sus brazos como vuelo de águila y nos habla de este modo: «Todo cuanto veis es obra de un hombre que vive la vida que han cantado los poetas de todos los tiempos, este es mi imperio, sin claudicaciones y sin alardes atentatorios a



la dignidad humana; este es el imperio de mi voluntad. ¡Aquí vivo una vida pura en completa promiscuidad con los elementos cosmogónicos, muy lejos de la incompresión y la barbarie! Con setenta céntimos diarios me alimento con verdaderos manjares y mi resistencia física como ven todos, sobrepasa a la de estos sencillos campesinos que no obstante ingerir carnes y alcoholes más o menos atenuados, siempre están cansados y tristes e incapacitados para realizar un esfuerzo luego de la jornada diaria.

»El problema económico y físico es perfectamente soluble para los que armonicen la cultura física con el alimento perfectamente trofológico, que no sufrirán la influencia de mejunges y drogas que complican aún más este vasto hospital; es con frutas y alimentos vivos, es con lo que se gana una *normal evolución celular* y se llega a cumplir la máxima hipocrática siempre en vigencia: «Que tu mejor medicina sea tu alimento.»

Calla ensimismado y al preguntarle por su hijo el escultor ya consagrado por la fama, nos contesta con acento que encubre torpemente la emoción: «Yo no amo el arte de mi hijo sinó la rebeldía de mi hijo en el arte que le lleva a concepciones francamente iconoclastas! Y así ha de ser una astilla que ha saltado de este palo!» nos dice rudamente.

Nos despedimos del maestro naturista íntegro, que nos abraza suavemente siempre cariñoso, y cuando ya enmareado bajo el olivo simbólico y nimbado por la luz del crepúsculo extendía su brazo para enviarnos el último saludo, nos pareció ver en Barral un bello Dios de la Gracia de Pericles que volará eternamente sobre el espíritu hermoso de la Dama de Elche.

ALFREDO PIQUERAS OLIVARES

Alicante, 1927

NOTA: Si interesa, publíquese en toda la prensa Naturista.

---

**Si eres alumno o socio de una Escuela, centro o entidad cultural altruista no esperes que vengan a cobrar o que te pidan la cuota, sino que anda tu voluntariamente a pagar, porque ellos tienen más vergüenza que tu; no debes atrasar la propaganda.**

# Noticias y comentarios

## Excursión a Guante

Los días domingo 14 y lunes 15 iremos de excursión al hermoso sitio panorámico de montaña llamado Guante con cascada y piscina de agua fresca para bañarse. Buenos y gratos recuerdos tenemos los que fuimos el pasado año.

Presupuesto de viajes de Barcelona y regreso 5'50. — Salida de Barcelona el día 14, a las 5,45 con el ferrocarril eléctrico que va a Sabadell primera estación y allí coger el auto hasta Sentmanat, y a pie hasta Guante. Todos llevarán su comida. aunque algo de melones o tomates se hallará en las casas de allí. Habrá recitaciones y lectura de poesías.

—El día 21 tendrá efecto una excursión a la hermosa playa de Castelldefels con los «Amics del Sol», saliendo del apeadero del paseo de Gracia, a las 5,26 —Coste de viajes, 2'50 pesetas.

—Domingo 28, el Prof. N. Capo con algunos amigos Naturistas, irá a Reus y a la playa de Salou dando algunas conferencias sobre Trofología y la señorita Luz García recitará poesías alusivas al Naturismo. La salida será el sábado 27, a las 8 de la noche y llegar a Reus a las 10; a la mañana siguiente se hará la excursión a la playa de Salou, cerca de Tarragona.

—Donativos a PENTALFA: J. Serarols, 32 pesetas; Esteban Echecón, 2; M O., 1; Antonio Ibánez, 2.—Total 37 pesetas.

Para el Congreso de Málaga: M. O., 1 pta., y M. S., 1

---

**Lea la obra científica**

## SALVACIÓN O EXTERMINIO?

Libro interesante del conocido pintor chileno y batallador antivacunista, D. ALFREDO HELSBY.

Todos los que han firmado contra la vacuna y todos, médicos o no antivacunistas deben leer y estudiar ese libro lleno de reales y científicos argumentos contra la ley de vacunación y contra la vacuna misma. Trae, además dibujos alegóricos, anécdotas, estadísticas, ejemplos y un valiente prólogo del venerable médico Dr. RAMÓN CLARÉS, pasado últimamente al Naturismo. 146 páginas de amena lectura brava y toda contundente! A 3 ptas. ejemplar en esta administración.

2337—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Quien bien come bien vive

Trofólogos Naturistas

Los productos de la casa **Sorribas** son garantía de salud

**Pan DEXTRIN** blanco e integral

| | | |
|---|---|---|
| Polenta de maíz Sorribas | Ptas. | 1'25 kilo |
| Harina Dextrin de trigo Sorribas | » | 1'75 » |
| Pasta de Almendra Sorribas | » | 4'75 ½ k |
| » Almendra-Avellana Sorribas | » | 4'25 » |

Además en esta casa se venden toda clase de alimentos especiales de régimen

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Conquista, 113 - BADALONA

Los lectores de esta revista que exhiban el recibo de la suscripción, les descontaremos el 5 por 100 en todas las compras que verifiquen.

**Panadería de la Estrella**

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace

**Casimiro Segura**

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

## PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones. Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona

Teléfono 5346 A

## JUAN GANTZER ÓPTICO

Calle Badalona, 11, 1.°, antes Ventalló

(entre Alcolea y Vallespir)

BARCELONA - SANS

Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

## PANADERÍA DEL RÉGIMEN

Calle San Gervasio, 30 (S. G.) = = BARCELONA

PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

## Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

## ACADEMIA PRÁCTICA

Director: PEDRO G. ROURA Cirujano

Plaza Trilla, 4. 2.° :: BARCELONA

Preparación práctica y por CORRESPONDENCIA, por método RAPIDÍSIMO a las carreras de Cirujano, Masajista, Callista, Practicante y Comadrona con ÉXITOS COMPROBADOS Y SIN necesidad de CURSAR EL BACHILLERATO

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar

## EL PORVENIR

sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.




## Productos Vitamínicos TROFOLÓGICOS

**Energético núm. 1**

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

**Energético núm. 2**

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

**Energético núm. 3**

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

**Energético núm. 4**

PASTA ÓLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — CONTIENE chufas, agua de arroz y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

## Casa SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



## LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

### Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

Ptas.

En armonía con el infinito. — Un tomo de 102 páginas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica. 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

### Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

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

Ptas

Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

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

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

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

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

### Obras completas de Attilio Bruschetti

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