PENTALFA

Revista quincenal de Naturismo y Trofología, Compatibilidad alimenticia y apropiada

Director: Prof. N. CAPO

Administradora: Sra. D.ª Ramona Perera

ALCOY, 2 :: (Bonanova) BARCELONA

Suscripción España . 6 Ptas. año
» América . . 8 » »
» Italia-Francia. 10 » »
Número suelto: 25 céntimos

No tiene filiación política, religiosa ni dogmática; sólo persigue el perfeccionamiento humano por la salud ideal

SUSCRÍBASE USTED

—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

Año IV Barcelona 31 julio 1929 Núm. 14

PENTALFA

(Traducido y copiado de la "Preparación Individual" por Jeddu Krishnamurti. Edición Adyar. París 1926.)

Krishnamurti y la Trofología Práctica

Es bien sabido que el vegetarismo adoptado sin discernimiento y con precipitación es más peligroso para el organismo que el régimen carnívoro. Por lo cual yo aconsejaría el consultar primero a un especialista de régimen (un Dieteta) que sea un vegetariano convencido y que hasta, donde sea posible, pueda vigilar al paciente durante el período de transición. En el caso en que esto no pueda ser, yo aconsejaría la lectura de algún buen libro que trate del régimen vegetariano, tal como el «Right Food», por Charles C. Froude, publicado por Malmquist, de Nueva York; «Maintaining Healt», por el Dr. R. C. Alsaker, publicado por «The Lowrey Marden Corporation, o «The New Dietetics», de Kellog, o mejor el maravilloso libro del Dr. Paul de Carton. Es mejor poseer un libro en el cual se pueda tener confianza, que se pueda estudiar y del cual se puedan aplicar las lecciones inteligentemente, antes que someterse a un médico de ideas atrasadas respecto a los regímenes.

Personalmente, habiendo sido vegetariano toda mi vida y habiendo vivido en países donde el vegetarismo es tenido por una excentricidad, he sufrido mucho y lo que yo he aprendido ha sido enseñado por la práctica. Deseo haceros partícipes de algunas reglas que me fueron útiles y que creo pueden ser de aplicación general

1. No sobrecarguéis nunca el estómago con demasiada comida.
2. Masticad cuidadosamente, sobre todo los feculentos.
3. Evitad los alimentos desvitalizados, tales como el arroz blanco, la harina blanca y sus combinaciones, tales como los pasteles, bombones y repostería.
4. El error más comunmente cometido por los vegetarianos es el empleo excesivo de feculentos en su alimentación. Las dos terceras partes de nuestra alimentación diaria debería consistir en frutas y verduras. En los climas fríos, usad más feculentos.
5. Tened cuidado de reemplazar la carne por una cantidad suficiente de proteína. La mejor forma de obtenerla es por medio de la leche y sus derivados. Los huevos, las nueces, los guisantes frescos y una cantidad moderada de lentejas, producen también proteína.
6. Evitad todo exceso de estimulantes, como el café, te y sobre todo el chocolate, el peor de todos: del mismo modo que las especies que tengan como ingrediente el vinagre.
7. No empleéis sino una cantidad moderada de sal en los condimentos y suprimidla en la mesa.
8. *No mezcléis en la misma comida ácidos y feculentos o alimentos azucarados.*
9. Comed las menos frituras posibles.
10. No toméis muchos alimentos diversos en una misma comida.
11. Evitad los postres.
12. Evitad dar huevos a los niños.
13. Comed diariamente alimentos crudos. (Esto no quiere decir que comáis feculentos crudos.)
14. Dejad un espacio de tres horas entre las comidas.
15. En caso de enfermedad, sobre todo de catarro o fiebres, comed lo menos posible; mejor aún es el no comer nada, salvo frutas o jugo de frutas, sin mezclar azúcar.
16. Ejerced vuestro buen sentido.

Estas reglas relativamente sencillas que he establecido con la ayuda de un dieteta experimentado, deberían ser estudiadas con cuidado y seguidas hasta que formen parte de nuestra vida cotidiana. Siendo de orden general pueden ser adaptadas a las necesidades de las constituciones individuales más diversas.

La regeneración espiritual sólo es posible mediante la regeneración física. Quienes intenten hallar algún día el Noble Sendero han de resolverse firmemente a ser vegetarianos. Es requisito esencial.

La indirecta crueldad que apunta en los primeros años, cuando los padres alimentan con carne a sus hijos, convierte en bárbaras de corazón a la mayoría de las naciones del mundo, aunque se encubran con la capa de la civilización. Eventualmente podrá adquirir el linaje humano la inofensividad.

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona

Precio 25 cts.

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra **«DISEMIA»** que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

RESERVADO

A

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado

CLARIVIDENCIA

o Cursos de Gimnasia Integral, Mental y Física
Personales y por Correspondencia, del

Profesor Ulyses Reymar

Del «Colegio Incaico Atlético Vegetariano del Perú» :: Excelente Mètodo Educacional completo para sanos y enfermos de cualquiera enfermedad

Pida hoy mismo informes sobre estos Cursos al Apartado 2577

LIMA (República del Perú)

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile.

DR. EUSEBIO NAVAS

Médico Trofólogo

Nuevos regímenes para todas las enfermedades
Consultas por escrito

GEMUÑO **(AVILA)**

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 10 pesetas

Lukutate

Nuevo en España! Sólo desde hace dos años en Europa!

LUKUTATE es una mezcla de algunas **frutas indias** de una **riqueza extraordinaria de Vitaminas,** conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.

LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, **rejuvenece el cuerpo humano.**

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en las principales farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 238, Barcelona

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ❖

O. RICCI

Géneros selectos ❖

TEMPORADA DE VERANO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**
PAN MALLORQUIN E INTEGRAL
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

LOLA PAPIOL
Manufactura de Boton Teñido
Despacho de 2 a 4 — Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Tranvías 45, 46 y 60 — Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

Panadería de
Jaime Cleries Padrós
Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo
San Antonio Abad, 51 — Barcelona

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas Trofológicas
Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Y
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 16921

COOPERATIVA DE CONSUMO, DE CULTURA Y DE PROPAGANDA NATURISTA - TROFOLÓGICA
Correspondencia y envíos a nombre del Presidente
D. Antonio Barreno
VILLA VIEJA — (Casa de Ignacio) (Algeciras)

Barcelona
31 julio 1929

PENTALFA

Año IV
Número 14

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

AVISO IMPORTANTE

Rogamos a todos nuestros alumnos que vienen a la Escuela por el diagnóstico y el régimen, que se den de baja por escrito u oralmente, si es que no pueden pagar o no desean continuar más, pues los atrasos nos causan molestias grandes. No nos agrada tener alumnos morosos; los deseamos dentro o fuera; ¡nada de "mediastintas"!

* * *

No convienen a los reumáticos las judías, lentejas, habas, garbanzos ni las arvejas secas—ni los huevos enteros—es conveniente tomar las yemas con frutas jugosas.

LA SED

En estos tiempos de tanta calor no conviene beber agua encima de las comidas, sean éstas mixtas, vegetarianas o trofológicas. Lo mejor es estudiar bien cómo se debe comer y masticar para evitar la sed, porque el agua, encima de las comidas, dilata el estómago y malogra la digestión y ni quita la sed.

PROGRESO

Ya se han hecho varios ensayos sobre el tratamiento de altura—han subido a dos y tres mil metros de altura en aeroplano, a enfermos de los pulmones y pecho, para dar más puro oxígeno a la sangre—y parece que el asunto promete, porque ya hay en construcción muchos aparatos por una empresa médica, la que venderá aire de altura a los enfermos. ¡Oh, Dios de las alturas, conmuévete!

LOLA FARIOL
Despacho [illegible]
Teléfono [illegible]

Panadería de
Jaime Clérics Padrós
Pan bien cocido de harina blanca
y de la integral para vegetarianos
y naturistas a 1'25 kilo
San Antonio Abad, 51 Barcelona

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven Comidas Trofológicas
Ronda S. Pedro, 15, 2.º Barcelona

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Habitaciones higiénicamente Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 73871

COOPERATIVA DE CONSUMO, DE CULTURA Y DE
PROPAGANDA NATURISTA TROFOLÓGICA
Corresponderá y enviará a nombre del Presidente
D. Antonio Serrano
VILLA VIEJA (Casa de Ignacio) (Algeciras)

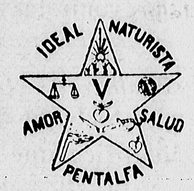
Barcelona
31 julio 1929

PENTALFA

Año IV
Número 14

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

AVISO IMPORTANTE

Rogamos a todos nuestros alumnos que vienen a la Escuela por el diagnóstico y el régimen, que se den de baja por escrito u oralmente, si es que no pueden pagar o no desean continuar más, pues los atrasos nos causan molestias grandes. No nos agrada tener alumnos morosos; los deseamos dentro o fuera; ¡nada de "mediastintas"!

* * *

No convienen a los reumáticos las judías, lentejas, habas, garbanzos ni las arvejas secas—ni los huevos enteros—es conveniente tomar las yemas con frutas jugosas.

LA SED

En estos tiempos de tanta calor no conviene beber agua encima de las comidas, sean éstas mixtas, vegetarianas o trofológicas. Lo mejor es estudiar bien cómo se debe comer y masticar para evitar la sed, porque el agua, encima de las comidas, dilata el estómago y malogra la digestión y ni quita la sed.

PROGRESO

Ya se han hecho varios ensayos sobre el tratamiento de altura—han subido a dos y tres mil metros de altura en aeroplano, a enfermos de los pulmones y pecho, para dar más puro oxígeno a la sangre—y parece que el asunto promete, porque ya hay en construcción muchos aparatos por una empresa médica, la que venderá aire de altura a los enfermos. ¡Oh, Dios de las alturas, conmuévete!

Lo que haceis cuando os vacunais

por el Dr. F. P. Millard, D. O. de Toronto, presidente de la "Liga Nacional para prevenir las curvaturas de la Espina Dorsal".

Recortes de los estudios sobre los efectos de las vacunas y sueros en el Sistema Linfático

El argumento más científico que jamás se haya aducido al atacar la teoría y práctica de la vacuna y tratamiento suérico, es el presentar los datos que prueban los efectos perniciosos de las vacunas y sueros en el sistema linfático, cuando estos venenos o substancias extrañas se inyectan en el cuerpo humano por medio de agujas.

Las ilustraciones que aquí se insertan muestran las llagas producidas por la vacuna, además de las huellas de los vasos y nudos linfáticos que llegaron a bloquearse y envenenarse, causando diversos desórdenes y perturbaciones orgánicas, clasificados desde la supuración de los nudos linfáticos a la gangrena, tuberculosis y cáncer.

Poseemos en nuestro cuerpo un sistema circulatorio que es una maravilla, y que constituye una triple envoltura. Existe la circulación arterial y la venosa de la sangre; la tercera circulación es conocida por la circulación linfática. Es esta última la que nos interesa.

La circulación linfática tiene una serie de canales, tubos o conductos con una saliente al final de las venas, a cada lado del cuello, para que sea posible el avenamiento. Además de la circulación linfática, hay cientos de glándulas técnicamente llamadas "nudos". Estos nudos o glándulas son "trampas", y en caso de plenitud, crisis, o algunas veces al estar sobrecargadas *retienen* inteligentemente venenos que si se les permitiese correr o escapar libremente a través del sistema producirían, a poco, la muerte instantánea.

Cuando estas glándulas llegan a ser bloqueadas y se desbordan, como resulta en casos extremos, debidos a la vacuna envenenadora, la circulación sanguínea lleva consigo los elementos que estaban retenidos, y la muerte por

Explicación de las láminas del importante artículo sobre la vacuna



LÁMINA I.—Los entrelazamientos o red linfática de la vacuna. Aquí se expone la posibilidad del desarrollo "nodular" en las partes del axilay región cervical, incluida también el área de las amigdalas. Los linfáticos del brazo pueden llegar a desarrollarse y aún a extenderse a la región del pecho.

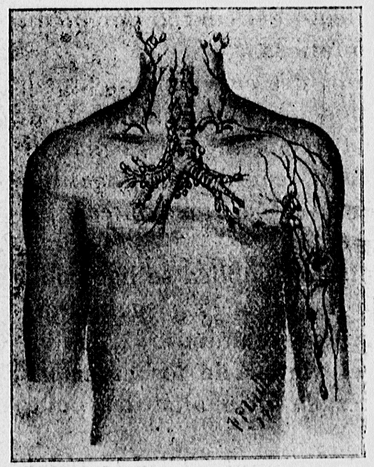


LÁMINA II. — Muestra la posibilidad de una tisis incipiente por medio de la obstrucción linfática, como resultado de la vacuna o veneno del suero en la región axilar. Se detallan bien las glándulas que corresponden a la región cervical.



LÁMINA III.-Sabemos que la vacuna en el muslo o tocando debajo de la rodilla, causa desarrollo y algunas veces supuración de los nódulos de la ingle. La esterilidad puede ser debida al envenenamiento de la red pélvica, si allí se manifestase el tóxico.

envenenamiento de la sangre es el término, como consecuencia fatal.

En una vacunación corriente, las glándulas de las axilas y del pecho (junto al brazo) han de ponerse marcadas y ser elásticas. La inflamación desaparecerá después de dos o tres semanas, aunque puede persistir durante meses, y llegar a ser crónica y tornarse maligna en el pecho y axila.

Un caso dado a conocer por el doctor Peebles (M. D.) fué el resultado verdadero del virus que se corrió fuera de la axila y formó una herida supurativa crónica en las glándulas de debajo de la mandíbula. Una gangrena en la mano, caso referido por el doctor Holt, autoridad de reputación nacional, es otra afirmación del estancamiento circulatorio motivado por crónicas o induradas, y hasta por glándulas linfáticas en estado de supuración.

La corriente linfática es tan esencial como la corriente sanguínea; el envenenamiento del sistema linfático significa el envenenamiento del cuerpo humano en sus tejidos y órganos. Una vez que el sistema linfático está bloqueado se produce un desorden sistemático que llega hasta los diferentes órganos del cuerpo; muchos pacientes declaran que su decaimiento y enfermedad datan desde el tiempo de la vacuna, o del envenenamiento del cuerpo por medio de la obstrucción de las vías linfáticas.

Cientos de personas murieron del envenenamiento de las linfas en seguida de la vacunación. Es un problema de sí o no; una vacuna prendida fuertemente no es más difícil de atajar que una enfermedad venérea. Las llagas que siguen a la supuración, después de la vacuna, son casi imposibles de curar.

Tan pronto como una vacunación pública se hace obligatoria, presenciamos casos de llagas en la gasganta, difteria, etc., debidos a este proceder pecaminoso; a las enfermeras se les constriñe en el vigilar de los enfermos, cuya temperatura ha sido forzada más allá del punto normal.

Considerando las cosas desde un punto de vista físico,

una nación se hundirá y caerá si no hay una disminución en la suma de las vacunas y sueros en uso.

¿Es especulando mercantilmente con el atropello de las leyes naturales, de modo inusitado, lo que ha traído consigo en el organismo humano el atonismo nervioso, las anomalías vasculares, y aún otras muchas particularidades más, que pueden ocurrir? Ruégoles me indiquen también si esas faltas a las leyes naturales traerían consigo excrecencias, cánceres o decaimientos cardíacos.

Obsérvese principalmente que la vacuna contra la viruela produce un bloqueamiento linfático debido a la inyección en las células humanas del pus de las vacas. Las células de los animales bovinos se multiplican mucho más rápidamente que las células humanas. De todos modos, semejante injerto ha de sobrecargar enormemente la circulación humana, al tener que acoger y armonizar, en un grado mayor, estas células vitales extrañas. La obsesión de inyectar lo animal en lo humano subleva tanto que el instinto, como la razón, clama contra ello. ¡Injerto de lo inferior a lo superior!

Recuérdese esto: Seis glándulas hinchadas en ciertas aéreas pueden causar la muerte de una persona. Una docena de ellas tumbarían de espaldas a una persona. Cincuenta glándulas vitales obstruídas causarían la muerte.

Conclusión: Poseer la cicatriz de una vacuna es una censura para la razón. Una subsiguiente cicatriz denota rendir tributo a la superstición médica. Una herida impuesta por la vacuna es un estigma; una prueba del despotismo y de la tiranía médica. No quisiera ser vacunado, y por las resultas de esta determinación he depositado una suma de 10.000 dólares en el Banco de Inglaterra. Mis hijos nunca fueron vacunados, y confío en que nunca lo serán.

Estriba en las madres del país el que se llegue a adoptar una determinación; entonces, bien pronto, terminarían ellas mismas con la vacuna coercitiva de las criaturas. Sin la coerción de la vacuna pronto se daría cuenta de esta repugnante práctica.

(Asociación Americana para la liberación de la medicina.) (Traducción de Rogelio Díaz.)

Temas propuestos por el Prof. N. Capo, en nombre de la Revista y Escuela PENTALFA

(a tratar en el IV Congreso Naturista Español, que ha de realizarse del 8 al 15 de Septiembre de 1929, en el Palacio de la Agricultura de la Exposición Internacional de Barcelona)

Consideraciones generales

Como quiera que en el III Congreso realizado en Málaga, el año 1927, presentamos varios temas de estudio, en nombre, también, de la Revista y Escuela "PENTALFA", y se acordó, debido a la poca concurrencia, dejarlos, junto con otros, para la ponencia de este Congreso de Barcelona, no queremos extendernos mucho; sintetizamos aquí brevemente nuestras nuevas proposiciones pidiendo, al mismo tiempo, sean tenidas en cuenta en el orden del día las anteriores proposiciones enviadas a Málaga.

Primera proposición

A) En nombre del núcleo naturista que representamos, pedimos a los delegados, al Comité de la Federación, y a todos los naturistas, sea aprobado (moción de orden) antes de entrar en ninguna otra discusión, un "voto de orden" para la norma del Congreso y para la moralidad del Naturismo Integral. Sintetizando: que no sea admitida ninguna proposición presentada, sea de quien sea, cuyo fondo se comprenda, psicológicamente, pueda dar lugar a agrias discusiones y acaloramientos, cuyos resultados puedan acarrear desunión y odio en el campo naturista, tales como: indirectas a los que venden y fabrican productos vegetarianos, libros naturistas; médicos, profesores, o refiriéndose a alusiones a doctrinas ajenas al Naturismo.

B) Llamar al orden al que se exprese inmodestamente, o levante la voz para imponer su criterio, o dar lugar a retraer viejos personalismos.

C) Exigir a todos que se explayen dentro de la más sana cultura, y se concreten sólo al Naturismo Integral.

Segunda proposición

A) Como Trofólogos Naturistas que somos, pedimos una revisión de los numerosos casos prácticos de esta nueva ciencia de la alimentación, o sea Trofología (inventada por quien, ahora no es del caso discutir) y de los beneficios que, en calidad y cantidad, ha reportado al Naturismo, especialmente en estos últimos cuatro años, tanto en América como en España.

B) Por tanto, debe ser reconocida como una de las importantes ramas de la Regeneración Humana, que con la edad y espíritu del tiempo le ha salido al Naturismo Integral, para poder extender más ampliamente sus potentes alas en los diferentes y ansiosos hogares del mundo, cuya doctrina de Amor no conocen. Y decimos "doctrina de Amor" porque con los nuevos estudios trofológicos se ha venido a percatar al hombre de un nuevo descubrimiento, o aspecto, para la conservación armónica de la Vida en la "no afección de la célula", y de la integridad plasmogénica y sanguínea, por las comidas (aunque vegetales) promiscua y antiindividualizadamente hechas, que antes del año de 1917—en general—, como hoy, no se conocía en el campo naturista Iberoamericano.

C) La Trofología, pues, viene a reforzar más aún el fundamento de moral, o moral naturista, admitido oficialmente en los Congresos Naturistas ya realizados en España, a moción moral del conocido filósofo Carlos Brandt.

D) Si la Trofología debe o no admitirse en la Confederación, creemos lo más oportuno que sea sometido este asunto a votos de mayoría (de individualidades y de las representaciones justificadas) por ser ya el tema bastante conocido.

Tercera proposición

A) Como que el cerebro es el timón del cuerpo, hago proposición llana y efectiva para que se tome bien en cuenta su estudio en el campo naturista, pues de la "digestión cerebral" depende la de las vísceras y órganos abdomina-

les y toráxicos. Se ha comprobado—en últimos estudios científicos—que todo cuanto se ha sufrido en las demás partes del cuerpo se ha "lesionado" (de más o menos importancia) el cerebro.

Ocurre lo que con el iris, lo más insignificante se graba en él. Pero "lo del cerebro" es de más trascendencia, puesto que es él quien nos hace efectuar la mayoría de los actos físico-musculares, nervioso-emocionales que llevamos a cabo en nuestra vida diaria.

B) Los verdaderos vegetarianos puros primeramente "han pensado" en serlo; "luego" ha venido a la "existencia" el vegetarismo en su cuerpo.

C) Hay tres vías prácticas de esa higiene cerebral a que me refiero. La una es mediante una especialísima y profunda respiración rítmica, que llega a influir, en el sentido de recargar de vitalidad, a la corona cerebral. La otra es a través de unos también especiales ejercicios vibratorios glandulares que permiten un mejor riegue de sangre pura de los capilares y masa cerebral, y la tercera es la alimentación rica en sales fosfóricas.

D) Finalizando diré que además de admitirse para el cerebro la higiene naturista corriente queda la que acabo de exponer, para que moralmente sea tomada en cuenta y se trate de estudiarla e investigarla a fondo, si se desea ser verdadero naturista integral, y que marcha con el espíritu del tiempo.

La leche es incompatible con el azúcar y el café; la leche sólo va bien *con el pan, manzanas, plátanos, castañas, patatas, boniatos, pero con las frutas y las verduras, el aceite y huevos va mal.*

* * *

Después de comer siempre es bueno lavarse la boca con agua, y si se tienen los dientes muy sucios es conveniente lavarlos todos los días con un cepillo y agua de limón, o alguna pasta buena, porque los naturistas tienen que presentarse limpios de uña y diente en todas partes.

¡Entre la vida y la muerte!

Como a Sodoma y Gomorra

Cuando llegué, mi amigo, tendido en una chaiselongue, tomaba el sol y escuchaba a su hermana que leía: "La Superstición Médica", del eminente filósofo Carlos Brandt. Al fijarme en ello tal vez mi cara reflejó la extrañeza que me causaba, pues esbozando una sonrisa me dijo: "Sí, hombre, sí, me estoy convenciendo y he querido que me lea eso mientras llegabas tú; porque quiero decirte que ahora seré naturista, y tú vas a buscarme el médico que creas más capacitado." Presté mi conformidad y platicamos sobre el mencionado libro. Mi amigo hablaba con calor, como nunca lo había hecho por ni para nada. Observé mientras tanto a los dos hermanos: El, alto, ancho de espaldas, aunque esquelético ahora, se comprendía la enorme fuerza vital que le dieron al nacer. Su cara de perfectas líneas varoniles, hoy demacrada y fiel espejo de la vida equivocada que llevó, parecía alumbrarse por una nueva fe. Sus manos blancas, afiladas, de piel finísima que permitía ver al través las venas y los huesos, caían a los lados, sobre la manta que le cubría las piernas. Su mirada triste, a veces tenía chispazos de aliento, se dirigía alternativamente a su hermana y a mí. Ella, de buena presencia, de escultórico talle aprobaba con la cabeza cuanto su hermano decía. De hermoso rostro, al cual daba más realce a su natural belleza un aire de dolor, de ese dolor que sienten las almas buenas acongojadas por el sufrimiento de los seres queridos. Resaltaba enormemente su aspecto de mujer sana. Abandoné mi inspección ocular porque súbitamente mi amigo dejó de hablar y parecía escuchar a un personaje que nosotros no veíamos... No te vayas, no te vayas, le decía. ¿Qué he hecho yo para que me repudies?... Tienes razón, no busqué el calor en el sol y el movimiento; es verdad, quise hallarlo bailando en cabarets calentados artificialmente. No amé nunca, siempre los sacrificios hechos en el altar de Venus lo fueron por placer y con mujeres distintas, compañeras de una noche. Hice matar para comer y repudié los alimentos naturales porque me parecían insípidos. Pero yo no sabía nada de esto... También tienes razón, ya me lo dijeron, sí, pero compréndeme: yo, joven, con muchos amigos que me hubiesen befado de haber seguido una vida natural, no podía hacerlo, quería vivir, gozar de la vida, del amor, de la civilización. Compréndeme y acógeme en tu seno... No te vayas... no te vayas... Sólo quiero vivir para pagar a mis padres, a mi hermana, a mi amigo, lo que han hecho por mí; para luchar por ti; para evitar que otros caigan como caí yo, cegado por los espejuelos de una dicha, tras la cual corrí siempre sin poderla alcanzar, que no la busquen donde la busqué yo, que ahí no está y sólo encontrarán tristezas, amarguras e infelidades... No te vayas... Déjame vivir... No te vayas.

Como al parecer su interlocutor se alejaba, mi amigo nos dijo: "La salud se va, me abandona, no quiere oirme". Su cara poco a poco fué cambiando, de serena pasó al más intenso dolor. Súbitamente hizo un esfuerzo supremo, intentó abalanzarse adelante, pero sus fuerzas le flaquearon: una bocanada de negra sangre se llevó las pocas energías que tenía y cayó al suelo. Intenté sostenerlo, pero no pude moverme a pesar de los esfuerzos que hice para lograrlo. Caído en el suelo, agarrándose desesperadamente a la Vida que aún palpitaba en su ser, con muchísimas fatigas dijo: "No os separéis. ¡Jamás! ¡Ja...!" Otra bocanada de sangre jaspeó las blancas clavelinas del jardín, cubrió con su manto negro el libro entreabierto, yacente en tierra, como queriendo con ello patentizar su desprecio hacia la fementida medicina que no pudo salvarlo y clavó en nosotros su mirada fija, cada vez más clara y transparente. Rápidamente el brillo de sus ojos se fué apagando. ¡Había muerto! Pugné por llorar. Mi pecho se partía por los sollozos contenidos, la garganta anudada por el dolor y el asco; el dolor producido por la muerte del compañero querido, y el asco hacia la medicina oficial que mata traidoramente, hacia la sociedad que no quiere ir por el camino de la Salud e impide por todos los medios que otros sigan las leyes naturales, mientras la desgraciada víctima de la sociedad, de la utopía de una vida artificial que había de darle la felicidad, yacía en tierra sin vida, con el rostro tinto en su propia sangre, los negros rizos de su cabellera sobre la cara amarillenta, de pómulos salientes y rictus doloroso; mientras el Sol enviaba a su faz los dorados dardos, quizá con el piadoso deseo de suavizar los macabros rasgos que la Muerte ferozmente dibujó en ella...

J. LLOBATERAS

Pruebas son amores...

Copiamos de "El Diluvio" la siguiente noticia, transmitida a éste por la Agencia Atlante:

DE UN DESCUBRIMIENTO SENSACIONAL
EL NUEVO METODO PARA CURAR LA TUBERCULOSIS
ESTA PLENAMENTE COMPROBADA LA EFICACIA MARAVILLOSA DEL PROCEDIMIENTO DIETETICO

En los círculos médicos de esta capital y en los de toda Alemania y Austria se concede enorme importancia al nuevo método para la cura de la tuberculosis, descubierto por el doctor Sauerbruck, según anunciamos oportunamente.

El nuevo método lo expuso el citado doctor ante una imponente asamblea de 900 médicos, que siguieron con gran interés la conferencia.

La exposición del nuevo método ha sido hecha por el doctor Sauerbruck, pero su descubridor ha sido el doctor Hermansdoerfer, discípulo del primero.

El doctor Sauerbruck, a pesar de ser su especialidad la de cirujano, se ha ocupado en numerosos casos del valor terapéutico de la alimentación, incluso para la curación de las heridas, sobre lo cual ha efectuado interesantes estudios, y finalmente ha estudiado el tratamiento dietético de las enfermedades inflamatorias.

Hace algunos meses llamó la atención del doctor Sauerbruck un hecho sorprendente. Supo que cierto médico que reside en Bielefeld (Westfalia) llamado Gerson, curaba la tuberculosis por medio de una dieta especial.

Uno de los enfermos desahuciados por el doctor Sauerbruck se dirigió al doctor Gerson como último recurso y sin fe alguna en el nuevo médico.

El paciente regresó pocos meses después de Bielefeld completamente curado. El doctor Sauerbruck, fundamentalmente escéptico, pensó que quizás existía una relación entre el procedimiento dietético de su invención y el practicado por el médico westfaliano, y decidió adoptar el método de este último introduciendo algunos perfeccionamientos.

Los resultados de los primeros experimentos fueron tan satisfactorios, que el doctor Sauerbruck decidió incrementar la práctica del nuevo sistema curativo de la tuberculosis, y comunicó los resultados obtenidos a otros compañeros directores de importantes clínicas.

De esta forma y en el mayor secreto han venido experimentando el nuevo método eminencias médicas, como los doctores profesor Behr, de Munich; doctor Rollier, de Leysin, y doctor Jesionek, de Giessen.

Según ha declarado el doctor Sauerbruck, la dieta curativa de la tuberculosis consiste en la completa eliminación de la sal de los diversos alimentos que ingiere el enfermo. La dieta es rica en otros minerales, grasas, lipoides y vitaminas, y pobre en carbohidratos y albúmina.

Una de las grandes diferencias con los métodos usados hasta el presente consiste en el abandono de una supernutrición en el verdadero sentido de la palabra.

La nueva dieta proporciona diariamente al enfermo no más de tres mil calorías mediante leche (un litro), patatas y fruta fresca.

La eficacia de la nueva dieta se ha puesto de manifiesto de una manera sorprendente en los casos de tisis ósea y cutánea, en el primer caso aun cuando se hayan producido deformaciones graves, sea en los huesos, sea en las articulaciones y en el caso de la tisis cutánea aun cuando se haya manifestado en vastas superficies del cuerpo del enfermo.

En multitud de casos de enfermedad antigua, hasta de 20 y más años, la enfermedad ha sido rápidamente detenida y la curación total del enfermo ha sido cuestión de pocos meses. La detención del progreso de la enfermedad se obtiene en cinco o seis semanas.

La nueva dieta ha dado también magníficos resultados en casos

de tuberculosis pulmonar, empleándose bien sola, bien combinada con intervención quirúrgica.

Las curaciones por el nuevo procedimiento constituyen la conversación del día en los centros médicos y Facultades de Medicina, donde se han recibido peticiones de datos sobre el nuevo método, solicitadas por emiencias médicas del extranjero.

(De "El Diluvio", 10 Julio 1929.)

Como puede verse, la Medicina Oficial Alemana ha acogido con alabanzas la Dietética. Moralmente hace mucho tiempo que hemos triunfado. "Materialmente" vamos venciendo poco a poco; cada día la medicina acepta algo de lo nuestro.

Hace algunos días la Prensa inglesa traía la noticia de que un médico había "inventado" que lo mejor para vencer dolores de cabeza, cefalalgias, etc., era el pasearse por la hierba húmeda!!! (si viviese el Padre Neipp ¿qué pensaría de esta modernísima "invención"?).

La clase médica, demasiado cobarde para hacer una Revolución, se acoge a la Evolución; tergiversando, disfrazando todo lo que puede. Mas ¿qué importa? mientras se acerque poco a poco, y cada vez más, a Natura, como hace en estos casos. Este paso, dado por los médicos alemanes es de suma importancia, ya no se trata de hacer tomar durante la convalecencia caldo de verdura, en lugar de caldo de gallina, sino que se acepta la Dietética como base para obtener la curación, y ello en una enfermedad tan grave como la tuberculosis.

"Chi va piano va lontano"; nuestros certeros disparos sobre el enorme iceberg de la duda, ignorancia e indiferencia, que los médicos intentan sostener, tarde o temprano, quedará deshecho; cuando la observación de las leyes naturales y de la famosa máxima de Hipócrates lo hayan fundido por completo, entonces, el sol de la Verdad, de la Luz, de la Salud, resplandecerá sobre el límpido Océano de la Dicha, hasta hoy inasequible, en su integridad, para el Hombre; porque la brújula de que hoy se sirve le lleva por la tranquila calma que hay tras él; para disfrutarla es necesario destruirlo, para que deje el paso libre.

J. LLOBATERAS

Ciencia de la Alimentación : Trofoterapia

* * *

LAS FRUTAS DE ESTACION

Las de ahora son la uva, la sandía, el melón y los melocotones (duraznos), con los que se puede pasar casi toda la temporada, por ser muy ricos en agua fisiológica, tan necesaria al cuerpo, como en azúcar y sales asimilables, y combinados con pan tostado u otro farináceo bien dextrinizado, se puede vivir perfectamente, y aun mejor si se acompaña con alguna yema de huevo o manzana al final. Sólo que había que tener en cuenta que la uva no combina bien con la sandía y ni ésta con el melón, pero éste va bien con la uva y los melocotones.

REGIMEN FRUTA Y PAN TOSTADO

Al levantarse, la fricción a todo el cuerpo y respiración. Beber el zumo de un limón con agua.

Desayuno: de 7 a 8.—Café de Malta con pan tostado negro, y un poco de nata y miel.

Tomar sol al vientre 15 minutos, a las 9 mañana.

Medio día: de 12 a 1.—Un kilo de sandía—o bien melón—si no tomar un kilo de ciruelas bien maduras—o bien melocotones—5 a 6 trozos de pan dextrín negro (remojado en agua de antemano) con una rodaja de piña americana en lata. Tratar de masticar y ensalivar todo bien. Comer todo junto y lentamente.

A la tarde darse un paseo al aire libre y hacer muchas respiraciones profundas. No frecuentar sitios cerrados ni frecuentarse con personas que no agradan moralmente.

Cena: de 6 a 7.—Una sopa de pan tostado negro hecha sola con poca agua, una cebolla y un poco de mantequilla de leche—tomarla conjuntamente con 2 libras de peras maduras, una rodaja de piña y un poco de pan. Masticar todo bien lentamente.

Antes de ir a dormir, darse un paseo al aire libre de 15 minutos. Y antes de acostarse un baño de pies de agua bien caliente y acostada hacer muchas respiraciones profundas.

OTRO REGIMEN DE FRUTAS

Desayuno.—2 libras de ciruelas maduras y 12 dátiles con poco pan.

Mediodía.—Un melón maduro (comerlo con cuchara—raspándolo por dentro—) con pan tostado mitad blanco y mitad negro—con 59 gramos de nata o queso tierno y sin sal.

Cena.—Sandía (media) bien madura (roja) con pan tostado de 6 a 8 trozos y 12 a 15 dátiles. Masticar todo bien.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Un alumno de Cuba que tratamos por correspondencia (siendo un fracasado Kuhnista) nos escribe su primera carta con las observaciones siguientes, a las que contestamos en esta página por creerlo también de utilidad a los lectores de PENTALFA:

OBSERVACIONES.—1.° ¿Por qué con este sistema de vida, en la iniciación Trofológica, no ceden los gases?

2.° Como dos yemas de huevo por la mañana y otras dos por la tarde, crudas y frescas.

3.° El baño que me doy es el de asiento, con fricción sistema Vander, y lo alterno con el de tronco de Kuhne; por la noche algunas veces me pongo compresas frías y cuando puedo me doy baños de sol, lo cual ahora es difícil; hago bastantes ejercicios. Dígame: ¿por qué su prohibición por los baños en el caso mío?

4.° Se me forman unas bolsitas de líquido viscoso en la planta de los pies; ¿a qué se deben? Un médico amigo mío me dijo que eran de origen artrítico.

5.°—¿Por qué comiendo tantas frutas casi siempre me levanto con la lengua saburrosa?

6.° Algunas veces por la mañana, cuando me desayuno, al poco rato noto un malestar muy desabrido que algunas veces afecta algo al cerebro; no es pesadez ni mala digestión y es una cosa que a los 4 ó 6 minutos desaparece y ya uno no siente nada más; esto me ocurre cuando como fruta sola; nunca cuando la acompaño con algún farináceo.

7.° Digo de otros farináceos que me sientan mejor que el trigo, porque aquí de trigo lo que se puede comer es el gofio, el cual me parece no está bien dextrinizado; el pan blanco y otros productos por el estilo, que están desnaturalizados y yo no los como.

8.° Lo que más como ahora es el maíz tierno, que para mí es el cereal de más alimento, porque es fresco y está en estado natural.

RAFAEL A. SANABRIA

Cabaiguan, 12 de julio de 1929.

RESPUESTAS

1.° Eso es debido a la presencia de tanta cantidad de celulosa (fibra Vegetal) en el "colon".

Al principio, no todos sienten esas fermentaciones. Eso depende del estado patológico individual de las paredes internas de los intestinos y de la calidad y cantidad de las secreciones de los jugos microbianos del "colon". Pues, eso ocurre, que al iniciarse la regeneración orgánica celular aumenta la actividad y el poder químico intestinal por el régimen *compatible* y *crudívoro*, y por tanto, la parte leñosa de las frutas o verduras que no han sido eliminadas en la selección de su preparación, fermentan debido a una reacción de los conflictos biológicos en la digestión, que en vez de ser *química* se transforma en "microbiana", porque el hombre no es herbívoro; por tanto, no puede transformar normalmente la celulosa fuerte. Pero eso con el tiempo se corrige, un par de años, comiendo siempre, y a todas horas, COMPATIBLE y SELECCIONADAMENTE bien.

2.° Pero esas es mejor que vayan acompañadas con frutas jugosas o zumo de limón, o bien tomates el día que come ensaladas.

3.° Los baños de sol, sí que le convienen tomados una hora a la mañana y otra hora a la tarde, pero de medio cuerpo abajo, porque es usted propenso a la congestión cerebral. Lavarse luego con agua fresca, pero rápidamente. Los baños de asiento con fricción y de tronco no se los recomiendo, porque es usted nervioso y no le convienen, tampoco por su anemia — desgastando mucho—esos baños—la energía vital escondida. Las drogas también obran robando vitalidad al cuerpo y aparentemente parece que curan y sólo excitan.

4.° Eso es debido a caminar mucho, a los zapatos apretados, a la falta de fricción con zumo de limón a los pies, y su causa, claro, es un estado anormal de la sangre y al artritismo; sí.

5.° Es porque la fruta limpia, remueve los residuos farináceos comidos hace días o años y que aun están sus mocos en el estómago. Pues no cargue mucho de harinas por la noche.

6.° Eso es casi por la misma causa anterior. En organismos de sangre sucia y de tejidos o membranas llenas de "mucosidades" llegan también a poner los nervios "saburrosos" y al ingerir sola y abundante fruta jugosa, hay el principio de la iniciación de una alta limpieza (estando en ayunas mejor aun), que es una trepidación en el electro magnetismo físico cuyas sacudidas afectan al cerebro, y mareos en la vista, porque la eliminación por la fuerza oxidante de la fruta descompone el centro morboso, aprovechando el circuito sanguíneo, y al pasar la sangre sucia por la corona cerebral, nubla el horizonte nervioso y viene ese malestar, que desde luego es pasajero, pero no agradable. Pero todo eso ocurre sólo a los principiantes del régimen Trofológico crudívoro, pero cuando ya han pasado años de vida serena y feliz en el sentido natural (no alegría por el dinero), ya no ocurre y hasta se puede pasar en ayunas toda la mañana hasta medio día, que nada ocurre, al contrario, uno se siente con el cerebro fortalecido y con una potencialidad extraordinaria. Además, cuando se tienen esos mareos—aun siendo principiante—con profundas respiraciones al aire libre y puro, desaparecen.

7.° El trigo es el cereal, más indicado para la raza blanca y a enfermos como usted es el que mejor ha de sentar, pero si está maleado, ese legendario producto, por la industrial civilización, no lo tome, pero trate de hallarlo, en otro sitio, bueno.

8.° El "maíz tierno" no tiene tanto "alimento energético" como el trigo maduro — o como el mismo maíz maduro—porque aun no se ha formado el almidón; será más digerible, pero no más nutritivo.

Puede usted agregarle yema de huevo o aceite.

Profesor N. CAPO

Noticias y Comentarios

CORRESPONDENCIA

Perú.—*A Gerardo L. Lujan C.*: Recibimos todas sus cartas y su poesía para PENTALFA. No desespere. En sus cartas vemos reflejada la pureza de su alma. Continúe usted en su camino que le hemos indicado. Convénzase bien usted primero de la importancia de PENTALFA y luego propáguela a sus amigos. Lea todos nuestros libros y analícelos bien sin fanatismos.

Cuba.—*A Rafael A. Sanabria*: Recibimos su carta y el cheque contra el Banco International Corporation, de 50 pesetas, para su matrícula a la Escuela, pero ahora le falta pagar 4 meses de cuota. Le enviaremos los libros que pide. De lo que usted pregunta contestamos en otro sitio de esta revista. Estúdiese bien y siga siempre adelante con las leyes naturales propias, pero sin ofuscaciones.

AGRADECIMIENTO

El viaje amistoso con la visita a El Alcait, a Alcoy-Ibi-Benetúser y Valencia, de los esposos Capo, los amigos naturistas de dichas poblaciones se han mostrado afables y bondadosos, marcándose en ellos un alto ejemplo de fraternidad, y especialmente a los señores Piñango, a los unidos camaradas de Alcoy y al consecuente naturista señor Luis Sedó y señora, tenemos el encargo de los Sres. Capo de agradecer infinitamente el recibimiento, además del trabajo y amor que por el naturismo dilatan a sus lejanos parientes y amigos. ¡Adelante!, que la semilla del sembrador nunca se pierde; sembrando se canta a la *Vida*. ¡Adelante siempre!

El naturismo Trofológico es también un Mensaje Universal de Regeneración humana y de moral elevación, tan grande que no hay palabras para expresarlo.

BUSCANDO

Vegetariano trofólogo, joven, desea habitación con pensión saludable e higiénica, en familia vegetariana trofóloga, y con preferencia en San Gervasio o en Gracia. Para informes dirigirse a la Escuela Pentalfa.

—

En el número próximo irán: «Notas de la Excursión a Alcoy», un interesante artículo sobre el «Cáncer», otros sobre el Congreso, varias hermosas poesías y dos clichés. Léala usted.

7811—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

APELLIDO .....

DOMICILIO .....

CIUDAD ..... PAIS .....

Si no le sirve páselo a otro amigo.

Acuda Vd. que ya se ha inaugurado el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNION, 30 TARRASA

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a miles de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Laboratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Pelayos, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestre las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre.....

Calle .....

Población ..... Prov. .....

PRODUCTOS SANTIVERI, S. A.

DIETÉTICOS Y PARA RÉGIMEN VEGETARIANO

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 : Teléfono 19963
BARCELONA

Despachos: Call, 22 : Teléfono 15805
Mallorca, 247 : Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24. Tel. 17318
VALENCIA: Campaneros, 26 : Teléf. 10027
y en las principales poblaciones

La Casa Santiveri, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas Extranjeras

Regala un libro de **5** pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 pácinas, 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 pàginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

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

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

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

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

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

Obras completas de Attilio Bruschetti

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

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

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

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

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario