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

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 m les de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labara o-rios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este t atamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... **Prov.**.....

Barcelona
31 octubre

PENTALFA

Año IV
Número 20

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

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



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

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

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Reuniones y Fiestas

El día 4 de diciembre, a las nueve de la noche, importante reunión general para la organización de la Junta de redacción, administración y propaganda de la revista de los niños «Manzana de oro». A todos los que deseen trabajar y ayudar a la cultura de los niños, se ruega la puntual asistencia.

NAVIDAD FAMILIAR

El día 25 de diciembre se celebrará una Gran Fiesta Naturista y Literaria, a las cuatro de la tarde, en el local de la Escuela «Pentalfa», calle Alcoy, 2, detrás de la iglesia de la Bonanova, (tranvías: 22, 58 y 12), en la cual, señoritas y jóvenes recitarán selectas poesías, habrá canto, música y conferencias científicas

* * *

Todos los miércoles, a las nueve menos cuarto de la noche, habrá clases sobre anatomía y fisiología, por el Prof. N. Capo, para los socios alumnos y simpatizantes.

* * *

"Tratado completo de medicina natural y de régimenes naturistas"

por el Dr. Paul Carton

En breve tendremos traducida en español esta importantísima obra por una conocida casa editorial de España. Como comprenderán nuestros lectores será un gran acontecimiento en bien del naturismo de habla española. Más detalles y precios de la obra los daremos en números próximos.

Temas a tratar en "Manzana de oro"

Creación:

1. El niño Pensador.
2. Exhortación a los padres.
3. Pequeñas biografías de literatos españoles.
4. Pequeñas biografías de los apóstoles del naturismo.
5. Niños célebres.
6. Gimnasia en casa.
7. Excursionismo.
8. Dibujos cómicos morales.
9. Cuentos cortos morales.
10. Anécdotas morales.
11. Baños de Sol y de Luz.
12. Alimentación Racional.
13. Noticias y fotografías de niños vegetarianos.

* * *

A Mujeres y Hombres

que asistieron y asistirán a Congresos Naturistas

Apuntes hallados en las ruinas de la ciudad de Persépolis en tiempo de la Corte de Persia, esculpidos en bronce con caracteres árabes:

Digas. . .	Sabes. . .	Dice . . .	Sabe . . .	Dice . . .	Conviene .
Hagas . .	Puedes . .	Hace . . .	Puede . .	Hace . . .	Debe . . .
Creas. . .	Oyes . . .	Cree . . .	Oye . . .	Cree . . .	Conviene .
Juzgues . .	Ves . . .	Juzga. . .	Ve . . .	Juzga. . .	Debe . . .
Gastes . .	Tienes . .	Gasta. . .	Tiene. . .	Gasta. . .	Puede . .
—	—	—	—	—	—
No . . .	Todo lo que	Porque el que	Todo lo que	Muchas veces	Lo que no

Para combinar estas máximas se hace con una palabra de la raya de abajo y una de arriba, ejemplo: «No digas todo lo que sabes, porque el que dice, todo lo que sabe, muchas veces dice, lo que no conviene... y etc.

En vez de gastar el dinero en risas y vanidades... gástalo en libros buenos y en positivas comodidades

Eso dijo el poeta, y esa es la realidad a seguir hoy... ¡oh hijos del siglo XX! Juventud estudiosa y valiente no empleéis el vil metal en lujos ni en frivolidades, no gastéis polvos para la cara, tintes para las cejas ni pinturas para los labios. Adquirid una casita en el campo rodeada de flores y de frutos, inundada de sol y brisada por el aire, viviendo más en armonía con *las leyes de Natura*. No perdáis, juventud inteligente, el tiempo miserablemente con la otra juventud sin inteligencia, hablando de los toros, el boxeo, el cine, el baile, de los chicos o de las chicas "guapas", o de los defectos del vecino. El tiempo es oro. Emplead ese tiempo en nada, más bien, eso es, en quedaros silenciosos, mudos y quietos... meditando de brazos cruzados, conversando con vuestra *conciencia*, filosofando en las realidades de la VIDA. Respirad profundamente, respirad a plenos pulmones el oxígeno puro de la libre atmósfera, el oxígeno es oro. Desechad todo gasto superfluo. ¿Qué ganáis en la vida pasando el día y la noche en las frívolas reuniones de sociedad, luciendo trajes y vestidos "bonitos" y elegantes, y COSTOSOS, cuando a vuestro lado hay millares de seres humanos que apenas tienen para comer? ¿Qué gana con ese crimen moral, vuestra conciencia? Depuráosla de una vez! ¿Por qué derrocháis el dinero en caprichos, raros gustos y antojos diabólicos que acrecientan vuestra vida *negativa*, acumulando un grave déficit en vuestra conciencia para el día que despertareis? La VIDA ha de vivirse despierta, y todos, temprano o tarde, debemos despertar, debemos ver la *Luz* de la *Verdad*. Hemos venido a la VIDA para despertar, el mundo es una inmensa cama en la cual todos nos hallamos durmiendo, y cuando la trompeta flamígera suene desde la voz del silencio, unos a otros nos despertaremos para marchar a la gran lucha, a la gran batalla de la VIDA. Por tanto, preparémonos a ser comedidos y sabios, a ser puros y fuertes; la trompeta pronto va a sonar. ¡Ya suena! ¡Ya suena la trompeta del alba!

¡¡¡A Despertar!!!

Sección Práctica de la Ciencia de la Alimentación: Trofología

La Leche, factor de Enfermedad

por el Dr. G. R. Clements

De "How to Live for Health and Strength", Traducido para PENTALFA por G. Ortega, médico naturista. Lerma, (México)

Comenzamos esta discusión sabiendo que provocaremos críticas de diligentes investigadores en los métodos de curación natural. Respetamos a estos trabajadores, y no los ridiculizaremos, sino que examinaremos el asunto propuesto, dejando al lector formar su opinión acerca de los hechos presentados.

Pero al comenzar, sentimos lo que otros hombres deben sentir cuando anuncian crencias que son contrarias a las opiniones admitidas en su época. Sin embargo, si ellos no hubieran abandonado los senderos trillados, e incurrido en las burlas de los "sabios", sus descubrimientos hubieran quedado ocultos al humano conocimiento.

Cuando Colón declaró que la tierra es redonda, fué mirado como un fanático desprovisto de sentido y razón. Cuando Galileo demostró que las teorías de Aristóteles sobre la caída de los cuerpos eran erróneas, los instruídos en las doctrinas del día, rehusaron creer en la evidencia de sus propios sentidos. Y así sucesivamente. La naturaleza humana es la misma siempre.

Cada nuevo pensamiento debe oponerse a lo que se ha enseñado sobre ese particular asunto, y a su vez será combatido por todos aquellos cuyas creencias y conveniencias se trastornarían por su aceptación y adopción. Sin embargo, no es prudente ni sabio desechar, sin investigación, cualquier nuevo pensamiento, solamente por su novedad. Pues, ¿qué es el progreso sino dejar lo viejo y aceptar lo nuevo?

La leche ha sido considerada desde hace mucho tiempo como buen alimento. ¿Por qué? Simplemente, porque los resultados que produce su uso son algo superiores a los que producen los demás alimentos que generalmente se consumen. ¿Es esta una prueba de que la leche es un alimento admirable? ¿No sería igualmente una prueba de que la leche no es alimento tan peligroso como aquellos cuyo uso ha reemplazado?

En el número de julio de 1927 de esta Revista relatamos diferentes trastornos sufridos por 500 robustos marineros alemanes, como resultado directo de subsistir durante 255 días, de carne fresca de res, jamón, tocino, patatas, vegetales en latas, pan blanco, pasteles, queso, oleomargarina, café, té, leche condensada, azúcar granulado, champaña y cerveza. Después

de subsistir durante ese tiempo con esta dieta, 110 de estos hombres estuvieron enfermos en cama, y el resto a punto de postrarse.

¿Clasificaremos como alimento lo que en menos de un año produce en el cuerpo tales desastrosos efectos? ¿No es "veneno lento" en lugar de alimento el nombre verdadero de tales substancias?

Sin embargo, son los mismos alimentos que encontramos en la mesa de la generalidad de las familias; y la gente se sorprende de enfermarse y se admira de saber en dónde está la causa.

Se necesitarían solamente quince meses de practicar la misma dieta, con excepción de la carne de res fresca, para matar a 4,000 de los 6,000 hombres examinados médicamente y seleccionados por su vigor y vitalidad, y enviados a Sud América para la construcción del ferrocarril Madeira-Marmore.

Reemplazando con leche la dieta que mata al por mayor, se obtienen resultados más favorables, y se hace gran ruído por este descubrimiento, y se exclama que la leche es un alimento maravilloso, como lo han hecho nuestros rápidos investigadores.

Este caso es semejante al de la "medicina científica", anunciando un nuevo descubrimiento (la insulina) para la "cura" de la diabetes. La diabetes continua haciendo víctimas a pesar del "nuevo descubrimiento". La enfermedad y la muerte prematura son todavía la suerte de aquellos prosélitos que han sido convertidos a la dieta de leche.

Los 2,000 de los 6,000 "que escaparon de la muerte", escribe Mc Cann, "debieron su buena fortuna a los JUGOS DE FRUTAS" (Ciencia de la alimentación). Los jugos de frutas se mostraron ser superiores en este ejemplo, a la leche condensada, la cual habían usado los hombres. ¿Qué es la leche condensada sino un artículo preparado con la leche de vaca?

Los monjes cartujos en Crawford, Surrey, Inglaterra, presentaron un grado de inmunidad que dejó perplejos a los doctores médicos de ese país. Una violenta epidemia de influenza azotó hace algún tiempo la Comunidad en la que está situado el Monasterio, pero ninguno de los monjes enfermó.

Los periódicos ingleses de medicina consideraron el caso con sorpresa, y los habitantes de las cercanías, supersticiosos, estaban espantados. Los doctores estudiaron el caso, y encontraron que la dieta natural de los monjes, ayudada por su vida exenta de excesos, era la causa de su buena salud. Los doctores aplicaron entonces los principios de la dieta practicada por los monjes, e inmediatamente se notó una gran mejoría en la epidemia, tal como se observó en este país durante la epidemia de influenza de 1928-29, cuando el jugo de naranja fué usado ampliamente en vez de drogas y sueros.

Ulteriores investigaciones descubrieron que los monjes estaban totalmente libres de tuberculosis, y singularmente libres de toda enfermedad durante muchos años. Su vigor físico era también extraordinario.

La dieta de los monjes no consistía en leche, carnes, huevos, queso, mantequilla y pan blanco—la

dieta universal de la civilización—. Su dieta consistía principalmente en frutas frescas, bayas y vegetales.

El cuerpo humano se compone de billones de céiulas, tan pequeñas, que se requiere la lente poderosa del microscopio para poderlas ver. Las células tienen un núcleo o centro germinal, que es la base protoplásmica vital de la nutrición celular.

La célula recibe su nutrición del plasma sanguíneo que la baña. Cualquier perversión patológica de las células conduce inmediatamente a la perturbación patológica de los tejidos, órganos o músculos de que forma parte, y proviene de la fuente de nutrición celular, es decir, de la sangre.

La sangre normal forma células normales, y éstas construyen nervios, glándulas, órganos y músculos normales, los cuales constituyen la fisiología normal, que es la salud.

La base de todos los trastornos está en la sangre. Nadie que tenga la sangre normal se enferma ni morirá repentinamente del corazón. Pero cuando los doctores médicos deliberadamente envenenan la sangre de la Nación con viles substancias empleadas en la vacunación e inoculación, no hay porqué sorprenderse de que rápidamente nos estamos convirtiendo en una raza de degenerados.

Un cambio en la composición química de la sangre debe preceder a cualquier dolencia, hasta al más ligero resfriado. Alimentando las células con sangre impura, resulta su desarrollo anormal, y de allí la causa de toda enfermedad. Cuando el estómago, el hígado, los riñones, el páncreas, el bazo y otros órganos y glándulas se nutren con sangre impura, pronto se desarregla todo el organismo.

El raquitismo, la pelagra, el beri-beri, el escorbuto, las enfermedades de la piel, todas las formas de cáncer y tuberculosis son el resultado de la nutrición del cuerpo con sangre impura.

Cuando las células que componen los pulmones, por ejemplo, se alimentan con sangre impura, se desarrollan deficientes en estructura, tono y función. Los síntomas que resultan se llaman consunción.

Sin sangre normal no puede haber digestión normal. La saliva, jugo gástrico, jugo intestinal, vienen de la sangre, y serán anormales si la sangre es anormal. Jugos digestivos normales significan que la digestión se verifica de una manera anormal, dando origen a varios desórdenes digestivos, y a la larga lista de enfermedades que de ello resultan.

Comenzamos a observar que la gran cuestión en la salud es mantener normal la corriente sanguínea.

Esto es sencillo si aprendéis la primera lección de la vida. Las condiciones químicas de la sangre dependen de lo que respiramos, bebemos y comemos.

Recordad esto la próxima vez que os encontréis en una pieza cuyo aire esté lleno de humo de tabaco, o cuando bebáis un refresco de soda o cuando comáis pescado ahumado o tocino salado. Estas son buenas substancias para contaminar "el río de la vida".

Qué y cómo pensamos producirá cambios químicos en la sangre. Este hecho ha sido probado por experimentos. Recordad esto la próxima vez que os enojéis con vuestros vecinos.

Sabiendo estas cosas, ¿nos sorprenderemos si se nos dice que la leche de vaca produce cambios en la composición química de la sangre?

La vaca produce leche solamente para su cría. Esta fase natural de la maternidad o lactancia cesaría cuando la cría deja de mamar si el hombre, violando la ley, no prolongara ese período.

La prolongación de la función láctea de la vaca, después de que la cría ha sido destetada, es antinatural, y, por lo mismo, perjudicial. Pues la diaria produción de leche a que se obliga a la vaca, y que ésta no está hecha para soportar, sirve sólo para minar sus fuerzas, deteriorar la integridad de su cuerpo y disminuir su vitalidad.

La leche es una excreción de la sangre de la vaca. Un animal así debilitado sólo puede producir leche de inferior calidad. Cuando el hombre usa esta substancia inferior, se mezcla con su sangre y llega a formar parte de ella. De tal sangre resulta la formación de células inferiores, las cuales producirán nervios, glándulas y órganos inferiores, resultando la completa degeneración del cuerpo entero.

Es bien sabido que la leche de vaca no les sienta bien a muchos niños, y esto especialmente durante los meses calurosos. Un número todavía mayor de adultos no puede usar la leche de vaca sin experimentar inconvenientes físicos.

Nuestros principales médicos naturistas, teniendo una mejor concepción de la anatomía, fisiología y patología, que la que tienen muchos doctores médicos, encuentran que el uso de la leche arruina prácticamente la maquinaria digestiva de muchas personas; y, sin embargo, la leche se recomienda por muchos doctores médicos para los enfermos y para aquellos que tienen el estómago débil.

El Dr. H. M. Shelton observa: "Vino a verme una paciente cuya digestión ya debilitada, fué todavía más arruinada por la dieta de leche durante dos semanas, y no pudo restablecerse. En efecto, estaba de tal manera agotada, que continuó poniéndose peor desde entonces, habiendo tenido una aparente mejoría, seguida de un período de suspención de la dieta, hasta que finalmente murió.

La señora me dijo que nunca había tenido desórdenes de estómago antes de tomar la dieta de leche, y que sólo desarreglos tuvo desde entonces".

Hemos recibido una carta de una paciente de Detroit, que sufría de lo que su médico llama enfermedad de Bright, y su tratamiento, escribe ella, consiste en el reposo, gran parte en la cama, y tomar leche y huevos tibios. Pregunta ella si es conveniente esta dieta y tratamiento para su enfermedad.

No creemos que sea conveniente, y así le contestamos. Tanto la leche como los huevos, son productores de enfermedad. La aconsejamos permanecer al aire libre lo más que pudiera, pasear tanto como ella deseara, y comer naranjas, toronjas y manzanas, observando

el sistema mono-dietético. A las dos semanas nos escribió que se encontraba grandemente mejorada siguiendo nuestro consejo.

Una señora de Chicago nos escribió diciéndonos que sufría del estómago, de los intestinos y del hígado, y nos pedía consejos. Contestamos su carta, pero antes de que la nuestra llegara, nos escribió lo siguiente:

"Desde que escribí a usted he sufrido tanto del hígado, que me he decidido a abandonar la dieta de leche y ensayar la dieta de frutas y vegetales.

¿Cree usted que el ayuno es el mejor método para aliviar mi hígado? Tengo dolor en la noche al acostarme, exactamente debajo de la última costilla del lado derecho. Tengo también mal aliento, vahidos, falta de apetito, sensación de peso en el estómago después de comer, lo que me produce una sensación de letargo, y siento las piernas muy pesadas. He encontrado que la leche me produce biliosidad muy fácilmente".

La leche de vaca difiere de la leche humana, pues la intención de la Naturaleza es para que se digiera en el cuádruple estómago de los animales rumiantes, el cual está adaptado especialmente para digerir substancias burdas. Por ejemplo, la leche de vaca contiene cerca de 3.1 por ciento de proteína, mientras que la leche humana tiene cerca de 1.5 por ciento. Cuando se pone en contacto con los fermentos y ácidos digestivos del estómago humano, la gran cantidad de proteína de la leche de vaca forma grumos duros, que son difíciles de digerir, y a menudo se retienen por mucho tiempo, dando lugar a la indigestión y a otros desórdenes digestivos. Además, los cuágulos llegan a estar tan unidos y endurecidos en los intestinos, que no pueden pasar.

Schellenberg, una de las más grandes autoridades en enfermedades del colon y el recto actualmente, dice:

"Algunas de las concreciones del colon que me ha costado más trabajo remover han sido el resultado de la dieta de leche. En una ocasión fué necesario usar 120 litros de solución para remover tales concreciones". Colonic Therapy, etc., 1923.

Kellogg, del Sanatorio de Battle Creek, en su obra "Colon Hygiene", página 92, dice:

"Durante los últimos años se han acumulado bastantes pruebas para demostrar que la leche de vaca no es de ninguna manera el alimento humano especialmente saludable como se suponía.

Bunge, el gran fisiólogo, y quizá una de las más grandes autoridades en alimentación, va más lejos, en verdad, al decir que muchos millares de niños mueren anualmente por alimentarlos con leche de vaca; y muchas personas saben por su propia observación, que la leche de vaca no les sienta bien.

La leche de vaca es excelente para lo becerros, para los que está naturalmente adaptada, pero para muchos humanos adultos casi es un veneno. La causa probable es la incapacidad de digerir la caesína de la leche de vaca.

Observaciones personales en un gran número de casos han convencido al autor de que, al menos un tercio, y probablemente más de la mitad de las personas que sufren de enfermedades crónicas, no pueden tomar la leche de vaca sin experimentar más o menos serios daños.

Uno de los principales síntomas debidos al uso de la leche de vaca es lo que comunmente se llama "biliosidad". La lengua está cargada, hay mal sabor de boca, mal aliento, intestinos inactivos, y examinando las evacuaciones se ve considerable cantidad de caseína sin digerir, en estado de putrefacción.

"El uso de la leche es desconocido entre los salvajes. El autor no duda de que el consumo extenso de leche, por la noción errónea de que es un alimento especialmente valioso tanto, para los adultos como para los niños, es una de las principales causas del aumento de la constipación entre la gente civilizada. La putrefacción de la caseína no digerida en el colon, produce reacciones alcalinas que paralizan los intestinos y aumentan las condiciones, por medio de las cuales el mecanismo de la defecación en varios modos es irreparablemente dañado."

La leche forma venenos en los intestinos, que son absorvidos por la sangre y llevados a las partes más profundas del cuerpo. Su uso continuo es una fuente prolífica de hinchazón de las glándulas, de tonsilitis y adonoides. El asombroso aumento en las operaciones para quitar estas glándulas, está en razón directa del consumo de leche en las escuelas.

Desórdenes de los órganos respiratorios, como resfríos, catarros, bronquitis, fiebre de heno, influenza, pneumonía, asma y tuberculosis, resultan frecuentemente del uso de la leche de vaca, y a menudo se empeoran por el uso de cereales, pan, pasteles y otros alimentos que contienen almidón.

En China los niños no son alimentados con carne, leche, mantequilla y queso, y crecen fuertes y robustos. El raquitismo prácticamente no se conoce allí. Cuando se desteta a los niños se les da atole de arroz.

El ganado vacuno es la especie más importante en ese país. Se tiene para el trabajo del campo. Como medio de protección, el Gobierno impone multas y castigos a los culpables de la matanza de estos animales. El resultado es que no hay industria de carnicería ni lechería en China. Sin carne, leche o mantequilla, el "coolie" chino tiene más reistencia que el americano de tipo promedio. Puede trabajar más horas, caminar más aprisa, y cargar fardos más pesados que el jornalero americano.

Elías Metchnikoff, Profesor del Instituto Pasteur de Paris, pasó gran parte de sus días buscando la manera de prolongar la vida del hombre. Sus investigaciones al fin le llevaron a creer que el uso de la leche agria, tomada como parte principal de la dieta, era lo que él buscaba. Dijo después de haber tomado la leche agria como parte regular de su dieta:

"Estoy muy satisfecho con los resultados, y creo que mi experimento ha sido suficiente para jus-

tificar mi punto de vista" (La Prolongación de la Vida, pág. 182).

Pero su muerte, que ocurrió cerca de los setenta años, es una fuerte evidencia de que estaba equivoco en su conclusión.

Otto Carqué, en su obra intitulada "Rational Diet", dice:

"La historia natural enseña que la leche es suministrada por la naturaleza solamente para los mamíferos recién nacidos, y que se suspende después del período de la lactancia, que varía según las especies desde un mes hasta un año. No podemos, por consiguiente, decir que la leche sea en cualquier sentido un alimento natural, o que sea indispensable para el desarrollo y nutrición después del destete. Los pequeños mamíferos necesitan para su desarrollo normal absolutamente de la leche de la madre, pero el período de la lactancia es comparativamente corto en todas las especies de mamíferos, y el período de transición hacia el alimento que les asigna la Naturaleza, según sus estructuras anatómicas, es muy rápido.

"En su estado natural las glándulas mamarias de los mamíferos solamente son activas hasta que los dientes del pequeño hayan crecido suficientemente para permitirles comer alimento sólido. Las glándulas mamarias dejan de funcionar naturalmente, a menos que se aumente la secreción de la leche artificialmente por medio de una alimentación especial. Al hacer de la leche un producto de comercio trastornamos el orden de la naturaleza.

"La japonesa es una raza sana, viril y progresista, y sin embargo, apenas usa la leche. Substitutos artificiales de la leche para criar a los niños son desconocidos en el Japón, excepto quizá en las ciudades de la costa. El área densamente poblada del país requiere una agricultura intensiva, y no permite la cría de ganado. Grecia y Roma en la época de su preponderancia, prácticamente no consumían leche, y los productos derivados de la leche eran usados solamente en cantidades limitadas. Las legiones de César conquistaron al mundo con una dieta que consistía principalmente en trigo y frutas secas; y comenzaron a amotinarse cuando la carne substituyó a los cereales."

La leche de vaca es una causa frecuente de bocio. Los peores casos de bocio en el mundo se dicen que ocurren en Suiza, país gran productor de leche. Dos terceras partes del país están afectadas de bocio. Padres mal informados allí hacen que sus hijos tomen mucha leche por la falsa noción creada por los doctores médicos de que la leche es un buen alimento. Tratar de criar niños sanos con el flúido segregado de la sangre de vaca es probar un desastroso experimento.

En Nueva Zelanda la industria lechera ha alcanzado un alto grado de desarrollo. Casi todos los niños de ese país toman toda la leche que quieren. Algunos distritos, principalmente los distritos lecheros del Otago Central y Waikato, producen 100 por ciento de niños con bocio. El término medio de los escolares de Nueva Zelanda se dice que es de 70 por ciento de afectados de bocio.

Carqué, comentando esto, observa:

"En las regiones donde se consumen grandes cantidades de leche y cereales, y no suficientes frutos y vegetales frescos, el bocio parece predominar."

James R. Devereux observa:

"Mi propia experiencia personal ha sido que durante los primeros años de la vida de mis hijos, había yo tenido una fe irreflexiva en la leche de vaca, teniendo la costumbre de tomar más que la generalidad de las personas, creyendo que la leche era necesaria, ya que no les daba a mis hijos alimentos cárneos. El resultado fué que, según los inspectores médicos escolares, mis tres hijos presentaban síntomas de bocio. Inmediatamente suspendí la leche y el bocio desapareció."—Green Leaf.

El Dr. George Starr White escribió:

"Tuberculosis. — Podría citar más de 200 casos tratados durante los dos últimos años por el método explicado, con la pérdida de una sola enferma, por haber insistido ésta en tomar huevos, contrariando mis consejos.

"Yo creo que el llamado método ortodoxo de alimentación por la leche y los huevos mata más pacientes de tuberculosis que la enfermedad misma. La fruta cruda, las plantas de hortaliza, con berros, lechuga, etc., he encontrado que es la única dieta digna de confianza para el enfermo de tuberculosis... He podido curar en el término de 3 a 12 peses cerca del 100 por ciento de casos de tuberculosis en todos los períodos... Todo enfermo de tuberculosis carece de sales de calcio, y esas sales, así como las demás sales minerales, no pueden obtenerse de ninguna otra manera que por el reino vegetal, sin perjudicar al paciente."

Es práctica común entre los doctores médicos recomendar la leche y los huevos como alimentos excelentes en enfermedades extenuantes como la tuberculosis, creyendo que estos alimentos ayudarán al enfermo a aumentar de peso y recobrar la salud.

Los trastornos resultan de tejidos, órganos y glándulas anormales, las células anormales de sangre anormal, y ésta, de abuso general del cuerpo y de uso de substancias inapropiadas, las cuales llegan al cuerpo en forma de aire, agua y alimentos.

El hacer desaparecer cualquier trastorno sólo se verifica por la desintegración de las células anormales que forman cada órgano, glándula y demás partes del cuerpo, y la desaparición y eliminación de las mismas, lo que significa pérdida de peso; y por la construcción de tejidos normales, en lugar de aquéllos, lo que significa aumento de peso.

El primer paso para recobrar la salud es normalizar la sangre. Esto no puede lograrse con el uso de leche, porque la leche no es alimento normal del hombre, y por consiguiente, no puede producir sangre normal.

Pida Vd. los libros que necesite a nuestra revista.
Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo.

ÚLTIMO RÉGIMEN DE OTOÑO

Desayuno: Manzanas y nata. Baños de sol, una hora.

Mediodía: Un kilo de uva, algunos higos frescos, un poco de zumo de uva en botella y boniatos asados o hervidos. Alrededor de un kilo de boniatos.

Masticar todo bien.

Cena: Tres granadas en un plato con un poco de zumo de uva y encima nata; comerlas con medio kilo de boniatos asados.

Hacer tres veces las respiraciones profundas, diez minutos cada vez.

* * *

¿QUE QUIERE DECIR "MANZANA DE ORO"?

Goethe ya lo dijo: "La verdad es un símbolo". La verdad se simboliza con la "ley natural"; pureza es verdad.

¡Manzana de oro también es un símbolo! Pero, ¿qué simboliza? Simboliza la manzana sana, la manzana maciza, la manzana entera, la manzana que nutre al cuerpo y al espíritu, la manzana histórica que fué el primer alimento del hombre y será también el último cuando allá por la lejanía de los millones de siglos de los siglos venideros quede el último niño sobre la tierra.

Todo lo que vale en dinero una manzana artificial del metal oro, eso mismo vale una buena manzana madura, sana, dulce, jugosa y aromática, comida en la planta misma, eso es lo que todos anhelamos: ¡Comer esa ideal y práctica manazana de oro! Las manzanas podridas, aquellas que son muy bonitas y sonrosadas de fuera y agusanadas por dentro, no son verdaderas manzanas, esa no es la manzana de oro. Así como hay falsas manzanas hay también niños falsos, hipócritas, malos y ruínes, esas manzanas huecas no están en nuestro huerto, esos niños hipócritas y mentirosos no son de nuestro camino. El niño sano de cuerpo y espíritu, el niño que nunca miente, el verídico, el virtuoso, el noble, el trabajador, el leal y altruista de corazón es una manzana de oro. La *conciencia* elevada y sana es manzana de oro, que ofrecemos aquí al Mundo.

(De "Manzana de Oro".)

Noticias y Comentarios

IMPORTANTE

Para el próximo número de PENTALFA publicaremos fotografías y notas de la gran excursión a Benetúser y Alcoy, organizadas por PENTALFA y la Sociedad Naturista de Alcoy y por los Naturistas de Alcait, la que tuvo un fervoroso éxito, concurriendo naturistas de varios pueblos lejanos. También irá un interesante trabajo del profesor José Lión de Castro, de Lisboa, sobre el Congreso Naturista realizado en Barcelona.

Pedimos tengan un poco de paciencia nuestros lectores que todo se aclarará y definirá habiendo calma en el corazón y luz en el cerebro, para bien del Naturismo Integral.

En la actualidad hemos podido comprobar que el Naturismo va ganando terreno en todos los sentidos: nuevas individualidades nacen, nuevos horizontes se descubren, el ideal gobierna las conciencias!...

Relación epistolar

La desean: Antonio Alarcón, calle Arvizú, 41, Caravaca (Murcia). — Julio Hinojosa, Paloma, 19, Zaragoza. — Agustín Echecón, Carmen, 10, Pamplona. — Pueden escribir los que deseen relación amistosa naturista en cualquier idioma. También pueden mandar sus nombres los que deseen incluirse en la lista de correspondencia.

"Minerva"

Pedimos a nuestros lectores que sepan si esta revista que en Nueva York publicaba el Dr. Carlos Brandt se continúa o no publicando, porque nosotros desde el número 2 que no tenemos noticia, a pesar de haberle escrito varias cartas desde hace ocho meses y no hemos recibido respuesta; lo agradeceríamos infinito, comprendiendo la simpatía que sentimos por la simpática revista *Minerva.*

Salud y Adelante

Amigos de PENTALFA: Después de la gran cruzada Naturista que hemos tenido de ambos pueblos, y visto el grandioso éxito que ha obtenido nuestra fiesta, esta Sociedad Naturista tiene el proyecto que para el año que viene y por el mes de julio o agosto, de invitar a todos los grupos y sociedades Naturistas y simpatizantes del Naturismo, de nuestros alrededores, a la gran excursión a la montaña tan hermosa y poética llamada «Benicadell».

Por la Sociedad Naturista Cultural
de Alcoy, San Mateo, 106, interior

AMADEO LUCAS

Revista Naturista para los niños

Es «Manzana de oro» y si V. aprecia de verdad la buena senda que en la primera edad hay que enseñar a los niños — para que no se enfermen

como nosotros en la primera y segunda infancia —mande su adhesión, su parecer moral, su óbolo material, porque se repartirá gratis, especialmente entre las familias aún carnívoras. Pero «Manzana de oro» aún no ha salido porque falta su individual colaboración, ¿a quién espera para mandarla? No lo dude más V., si «Manzana de oro» es un éxito, es una victoria antes de entrar en batalla, es un triunfo inalcanzado jamás en la historia de la propaganda infantil naturista. Manos a la obra!

FRAY OPTIMISMO

Un ruego a todos

Suplicamos a todos los que nos escriben que acompañen cada vez el sello para la contestación, y al pie de la firma poner siempre calle y número. No olvidarlo sino es muy fácil no recibir contestación.

La ley seca en Méjico

Parece que se va intensificando cada día más; ahora se está creando un ambiente favorable a dicha ley seca (que es la abolición legal de la venta de alcoholes), en Méjico, país abierto al progreso.

El Dr. Navas

Tomamos de "El Orzan", de la Coruña", las siguientes líneas, que reproducimos, para dar fe de la activa propaganda que viene realizando en España nuestro buen amigo, el Dr. don Eusebio Navas, en pro del ideal Naturista.

La Conferencia de ayer. — Propaganda Naturista.

A las ocho y media de la noche de ayer dió su anunciada conferencia en el Liceo de Monelos el entusiasta médico naturista, don Eusebio Navas.

Como ya saben los lectores, disertó sobre el tema "Vitaminas".

En primer término dió a conocer las siete vitaminas últimamente descubiertas, pues hasta ahora sólo se conocían tres.

A continuación hizo un estudio de los regímenes dietéticos, que ya eran conocidos en España antes de que Alemania los lanzase como novedades.

Explicó como, basándose en estos modernos descubrimientos, se ha creído descubrir la causa íntima de la tuberculosis y de la diabetes. Atribuye esta causa íntima —no el agente externo, o sea, el bacilo de Koch—a la falta de vitaminas y de sales naturales. Entonces, siendo causa de la tuberculosis la falta de vitaminas, su curación debe hacerse por medio de un régimen dietético.

Por último, expuso el doctor Navas ideas propias acerca de la evolución del hombre futuro, que, a su juicio, ha de tener gran cabeza, por lo que precisa estrechar el estómago.

El numeroso público que asistió a la interesante disertación dedicó muchos aplausos al doctor Navas.

* * *

"Higiene Biológica" y "Charlas sobre Higiene". Hemos recibido estas dos importantes obras del prestigioso autor Profesor Demetrio Salas, las que recomendamos mucho a nuestros lectores, al igual que la obra de Coué "Dominio de sí mismo", que también recibimos.

* * *

Lea "Fundamentos Científicos del Naturismo" hoy mismo, del doctor Vidaurrázaga, es la última novedad en las ediciones naturistas.

EN NUESTRA CLINICA

Una respetable anciana de 73 años entró hace unos días en nuestro despacho, y como la conversación giraba alrededor de la salud, dijo:

—Pero, si, precisamente por comer bien, mucha carne y mariscos, buen vino y diversiones es que me conservo aún así tan ágil, fuerte y joven... ¿cómo es que ahora me aconsejan hacer el régimen vegetariano para tener más salud y curarme de algunas enfermedades que tengo, si estas, son, según me han dicho, debido a la debilidad?

—Pero, señora—le contestamos, —¿en qué quedamos, está usted fuerte o débil? ¡No sé contradiga! Pero, a pesar de todo, comprendemos que al llegar, en la actualidad, a los 73 años de su vida es una victoria, pero no debido a lo que usted ha comido, si no al contrario, su vida ha sido bastante antinatural, pero la CAUSA está en que fué su buena constitución orgánica que le permitió llegar a esa edad, y no su vida disipada, que precisamente es la que le ha dado ese estado crónico de desarmonía celular que usted cree es una debilidad. ¿Pero no ha comido "bien" usted toda la vida?, ¿para qué quiere comer más de esos alimentos que lejos de dar armonía vital a su cuerpo le han acortado la potencia de larga vida, envenenando sus tejidos y órganos, y de ahí la *debilidad* que usted se siente, porque con las toxinas y estragos nerviosos ha cansado a la célula interna en su lucha de defensa contra el *morbos* que ingería cada día, así que eso no es nada con lo que en realidad ha de vivir el ser humano, que es de 100 a 150 años, término medio.

—Pero entonces, ¿esta flojedad que ahora me siento?

—Eso se cura no ensuciando al cuerpo, sino limpiando científicamente la *célula*, descansando, comiendo frutas, tomando sol y respirando aire oxigenado, en fin, cambiar paulatinamente de vida.

El perro muerto

Arrastran por las calles la carroña de un can, que fuerte y noble y bello fué; el lodo y la basura han convertido en cosa repugnante al triste fiel. La soga que se ciñe también. Rodéanle las gentes y vocean:

—¡Leproso!

—¡Belcebú!

—¡Odre de hiel!

—¡Buitre de corrupción!

—¡Chacal de peste!

Pero una voz culmina y dice: "Ved sus dientes; son más blancos que las perlas". Y ello hace a todo el mundo estremecer. ¿Quién fué el que halló hermosura en la inmundicia? Piadoso espectador sutil, ¿quién fué? ¿Qué vista penetrante, hechó de sombras, un punto luminoso alcanzó ver? Se vuelven y asombrados, reconocen en el que habló es Jesús de Nazareth.

TOLSTOI.

VARIAS

Obritas del Profesor N. Capo, agotadas: "Propongo a la Mujer", "Los Amores de Oscar", "Los fracasados". De los que aun tenemos en existencia: "El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico", "Lo que es y lo que no es Natu-

rismo", "¡Vivir Regenerando!", "Comentarios a la Trofología" y "Nuestro Credo".

También se han agotado totalmente: "Higiene del matrimonio", del doctor Rosch, interesantísimo, prologado del profesor Capo; pero aún quedan en existencia: "Higiene Popular", del Profesor Demetrio Salas M. y prólogo del Profesor Capo; y, además, la reciente obrita del doctor Lahmann "La influencia del régimen de vida en la madre y el feto", epilogado por el Profesor N. Capo.

¡Nunca obres sin pensar en lo que haces; los amigos que te impulsan a obrar solo, no son tus amigos, los libros que te hacen pensar son tus verdaderos amigos!

TODOS LOS MIERCOLES

En nuestro local, calle Alcoy, 2, de nueve a diez de la noche habrá todas las semanas conferencias por el Profesor Capo sobre Naturismo Trofológico.

FUNDAMENTOS CIENTIFICOS DEL NATURISMO.

Contrariamente a lo que anunciamos, dicho libro vale 7 pesetas, y no 10. Todos los que nos tenían hecho giro y pedido del mismo pueden reclamar las 3 pesetas y volver a hacer el pedido, porque ya hemos recibido una cantidad de ejemplares.

RETIRO Y CASA DE CAMPO NATURISTA

Se nos informa que pidamos por intermedio de nuestras columnas a un alma bondadosa que quiera poner al servicio del ideal Naturista su capital, pequeño o grande, para formar una sociedad de cooperativa agrícola naturista, y con los técnicos y administradores competentes instalar la tan deseada mansión en los alrededores de la Provincia de Barcelona. Habrá recreo de música selecta, danzas griegas, filosofía, piscina de natación, bueyes arando, baños de sol y de nudismo y naturismo práctico. Escribir a esta Administración.

* * *

Lea usted la interesante obrita del malogrado Ramón C. Rey: *Eugenesia.*

* * *

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

LOS GRANDES REGALOS DE "PENTALFA"

(Solo a los Suscriptores)

A todo suscriptor que gire 6 pesetas de suscripción a "Pentalfa" para el año 1930 de nuevo amigo o conocido, al recibir el dinero y carta de quien lo remite para tal fin, le enviaremos a vuelta de correo, el conocido y útil libro del Prof. N. Capo: "Trofología Práctica y Trofoterapia". No pierda Vd. esta oportunidad porque sólo el libro vale 3'50. ¿Se da cuenta?

NOTA: **Este regalo sólo es válido hasta el 31 de diciembre de 1929**

8677 — Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona: Teléfon 10473

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

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

GRAN CASA DE SALDOS DE **Ernesto Rumbeau**
Especialidad en mercería y artículos para modistas: Visiten esta casa, sin pérdida de tiempo, todas las que se dedican a la confección
Menéndez Pelayo, 82 bis **BARCELONA (Gracia)**

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.

Alvaro Torres Hernández

Comestibles y Ultramarinos

Harinas, Purés y productos para naturistas

VILLA DE GUIMAR - Tenerife - (Islas Canarias)

Idiomas

Francés, Inglés y Alemán

Lecciones de 7 a 9 noche

Pasaje Forasté, 28 torre

San Gervásio Barcelona

Movimiento Naturista Mundial

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripcion anual 7 pesetas, número suelto 0'60. — Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117. pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224. 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIO Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCION CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. - Dtor. J. Estruch.—Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd.—Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas.—Segorbe, 3. Valencia.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España.—

Suscripción anual 6 pesetas

Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

ESCUELA TROFOLÓGICA PENTALFA, Prof. N. Capo. — Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona — Tranvías: 58, 22 y 12 y los de Sarriá. — Nuestra Escuela da Carnets-Diploma de bolsillo acreditando como naturista corresponsal o agente de la revista «Pentalfa» a todos los alumnos que durante un año han sobresalido con buena nota en sus estudios.

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

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

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

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

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

Precio del ejemplar: **25 cénts.**

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ❖ **O. RICCI** ❖ Géneros selectos

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

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

"LA LECHE ES MALA"

Por el Dr. G. R. CLEMENTS

Demuestra como causa el beri-beri, el tifus, la dispepsia, el artritismo, el bocio, la tuberculosis y sin embargo la dieta a base de leche, tan universalmente admitida!! Pídalo usted sin demorar un solo momento; hoy mismo.

De venta en esta Administración Precio: **0'25** ejemplar

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres, a 0 75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

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
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y aliméntate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Lion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí 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'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10.—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas.	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón.	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.— Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
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'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º.	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
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'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
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 Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti.	1'50
¡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