

Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



Año III — Barcelona, mayo 1928 — Núms. 9 y 10

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

La fermentación y la cocina Trofológica

La mayoría de los libros de cocina vegetariana editados (en honor a la verdad) no deben ponerse en práctica porque están confeccionados, todos sus platos, a base de la «variedad hace el gusto», por tanto, promiscuos e incompatibles, dos elementos entre sí, por falta de conocimientos dietéticos y Trofopatogénicos, quedando así en pie la fermentación intestinal y estomacal, dando tóxicos y venenos al organismo, cuya causa, es la falta de ARMONÍA QUÍMICA, *a pesar de ser los productos sanos y puros y comidos al campo o playa; y mientras no se compatibilicen bien los alimentos, los vegetarianos, como los omnívoros, continuarán teniendo la fermentación terrible que intoxica y alcoholiza al organismo, sin ir a la taberna ni a la farmacia, por tanto, el grito de alarma y atención por* PENTALFA *lanzado al mundo entero que desea la Regeneración celular, del individuo y de la colectividad, debe tenerse en cuenta hoy más que nunca, porque las* malas corrientes humanas *perpetradas por sus propios vicios, atacan e infectan a cada minuto contra nuestras normas de vida sencilla y natural. Por eso hemos de reaccionar! Dedicamos a todos los números de* PENTALFA *una sección de Cocina Compatible para que las familias tengan una base y norma de como han de comer para no sufrir enfermedades, puesto que la mayoría de las «taras patológicas» provienen de la impropia alimentación y falsa vida! La cocina Trofológica contrarresta a la cocina omnívora o Vegetaliana. La salud perfecta está en la alimentación científica y natural individualizada a cada unidad celular.*

Redacción: Boters, 4, 1.° (Plaza Sta. Ana) Barcelona — **Precio: 25 cts.**

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica	3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica	2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica	2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica	1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica	1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica	1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica	2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica	2'50
Mi filosofía y mi religión — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica	2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica	2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vsotr misosomos.
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 330 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

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

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

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

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

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

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

OBRAS NATURISTAS

De venta en esta administración

Alfonso XII, 84 y Balmes, 401 - Barcelona (S. G.)

Amores de Oscar (Los), obrita para niños, de N. Capo	0'10
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 guía 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	6'—
Colecciones de "El Naturista" (14 números)	3'50
Come, gasta menos y aliméntate más, por el Dr. Saimbraum	2'00
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 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'—
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'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. Castro	10'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón	2'—
Medicina en su triple aspecto (La), por Antonio Martínez Novella	0'50
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller.	5'—
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
Pentalfa, encuadernada. 12 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (clixés)	0'05
Problema del Pan Integral (El), por José Castro	3'—
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'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
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

1622—Gràfica Catalana - Bamys Nous, 20

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.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.º — **Barcelona**

Para preguntas (de los socios que pagan una peseta al mes) sobre Naturismo Trofológico, Higiene, Gimnasia respiratoria y muscular; todos los días de 2 a 7, atendidos del Profesor N. Capo.

Conferencias públicas, todos los sábados por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo y playa.

Instituto Pueyo

PARA ODONTÓLOGOS

Matronas, Practicantes Civiles, Militares y de la Marina Armada

HONORARIOS MÓDICOS

Cortes, 500, 1.º, 2.ª **Barcelona**

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.º 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.º 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.º 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios pulmones

LAVINTERN N.º 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en **Casa SORRIBAS: Salmeron, 222 - Lauria, 62**

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalará el interesante folleto *EL SEGURO DE LA SALUD*

¡Libro Sensacional!..

Acaba de aparecer

Vale 4 pesetas

La Superstición Médica

por CARLOS BRANDT

Verdad aplastante! Figúrense, lectores, para tratar a los médicos de cocheros! Condena al mayor hospital del mundo de promotor del cáncer. Escándalos de conciencia Médica y los horrores de la medicina artificial.

Barcelona, Mayo 1928

PENTALFA

Año III Núms. 9 y 10

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

—Que 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: Boters, 4, 1.º

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

Noticias y comentarios

Federación Naturista de Cataluña

El día 3 junio tuvo lugar la reunión de delegados para llegar a un acuerdo y ver de fundar la F. N. de C., que precisamente, en estas fechas históricas del "Naturismo Español" viene a presentarnos buena pauta para la propagación de los científicos y filosóficos ideales, al ver las ansias de los grupos, para hacer cosas más grandes, si es verdad que el Naturismo en Cataluña tiene caracteres más serios que en el resto de España. Se acordó fijar la residencia en Barcelona y la junta que fué nombrada es la siguiente: Presidente: J. Elizalde, Vice: E. Gabás, Secretario: A. Sanchez, Tesorero: L. Balauder, Vocales: P. Larena, L. Bonet y la Srta. Luz García

Le deseamos éxito y acierto a los buenos camaradas que desean hacer aumentar de "edad" al Naturismo en nuestra región con la divisa de la Unión fraternal de todos los Vegeterianos, Khunistas, Naturistas, Ehretistas, Trofólogos y Neipistas de Cataluña.!

Varios

Tenemos noticias de que la importante casa editora Antonio Roch de Barcelona, dará al público las 12 importantes obras del leído y discutido autor, Yogui Ramacharaka, bien impresas y encuadernadas habiendo ya dado la primera, del mes de junio

Congreso Vegetariano Internacional. Se realizará el primero de agosto de 1928 en Amberes y acudirán delegados de todas partes; nosotros invitamos a la Confederación Naturista Española a que envie un telégrama de salutación al alma fraternal de la filosofía Vegetarista, allí reunida en aquel día

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinados

LAVINTERN N.° 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.° 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.° 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios pulmones

LAVINTERN N.° 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en Casa SORRIBAS: Salmerón, 222 - Lauria, 62

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalará el interesante folleto *EL SEGURO DE LA SALUD*

¡Libro Sensacional!..

Acaba de aparecer

Vale 4 pesetas

La Superstición Médica

por CARLOS BRANDT

Verdad aplastante! Figúrense, lectores, para tratar a los médicos de cocheros! Condena al mayor hospital del mundo de promotor del cáncer. Escándalos de conciencia Médica y los horrores de la medicina artificial.

Barcelona, Mayo 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 9 y 10

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 «Trofologia»?
—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: Boters, 4, 1°

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

Noticias y comentarios

Federación Naturista de Cataluña

El día 3 junio tuvo lugar la reunión de delegados para llegar a un acuerdo y ver de fundar la F. N. de C., que precisamente, en estas fechas históricas del "Naturismo Español" viene a presentarnos buena pauta para la propagación de los científicos y filosóficos ideales, al ver las ansias de los grupos, para hacer cosas más grandes, si es verdad que el Naturismo en Cataluña tiene carácteres más serios que en el resto de España. Se acordó fijar la residencia en Barcelona y la junta que fué nombrada es la siguiente: Presidente: J. Elizalde, Vice: E. Gabás, Secretario: A. Sanchez, Tesorero: L. Balauder, Vocales: P. Larena, L. Bonet y la Srta. Luz Garcia

Le deseamos éxito y acierto a los buenos camaradas que desean hacer aumentar de "edad" al Naturismo en nuestra región con la divisa de la Unión fraternal de todos los Vegeterianos, Khunistas, Naturistas, Ehretistas, Trofólogos y Neipistas de Cataluña.!

Varios

Tenemos noticias de que la importante casa editora Antonio Roch de Barcelona, dará al público las 12 importantes obras del leido y discutido autor, Yogui Ramacharaka, bien impresas y encuadernadas habiendo ya dado la primera, del mes de junio.

Congreso Vegetariano Internacional. Se realizará el primero de agosto de 1928 en Amberes y acudirán delegados de todas partes; nosotros invitamos a la Confederación Naturista Española a que envie un telégrama de salutación al alma fraternal de la filosofía Vegetarista, allí reunida en aquel día.

— Avenida de Sta. Coloma de Gramanet, se vende terreno a peseta el palmo, hay cerca de 12000.

— En Sant Cugat, se vende otro terreno de seis mil palmos, cerca de Estación, a 75 céntimos el palmo. Razón, Cortes 500, (Café del Prado.) Barcelona.

— Eusebio Puig, Torrente de las Flores, 138. 1.° 2.ª (Gracia) Corredor de libros, Revistas, suscripciones, informes sobre Vegetarismo, Trofología, Conferencias, anuncios

Se desea conocer simpatizantes con capital para fundar un Sanatorio Naturista.

— Tambien se desea persona que disponga pequeño capital para la instalación de un comedor vegetariano. Para más detalles escribir o dirigirse a nombre de E. Puig, calle Torrente Flores, 138, 1.° 2.ª, Gracia, BARCELONA.

Donativos a "Pentalfa"

— J. Bustamante 12 pesetas; I. Torrejón, 2; J. Moulet, 2,50;

— De R. Luque, de Córdoba, 28 folletos varios, de «Helios» Valencia, 20 ejemplares, "Asistencia Vegetariana Infantil", 1 año encuadernado de «Helios», 1925, y otro 1927, y varios folletos «Diógenes», de una señora socia de «Pentalfa» 3 botellas jugo de uva de J. Ribosa, del Dr. Lucio Alvarez, de Valladolid, un ejemplar de su obra "Medicina Naturista y Trofología", de Andrés Madrid de Algeciras, 3 ejemplares de "México ante el mundo", de la casa Roch, Barcelona 12 ejemplares de sus hermosos libros, de A. Vender 8 libros pequeños, entre ellos su nueva obra "Energía y Salud" y un aparato para adelgazar, de la socia alumna Bernarda Lis, dos macetas y varios objetos para costura, y del Dr. Pueyo dos libros y otros varios de la Srta. María Sabaté y de las casas Maucci y Sintes 12 y 30 libros, respectivamente.

Bibliográficas

Hemos recibido:

Regeneració: Revista de la S. Vegetariana N. de Cataluña. Trae varias noticias y trabajos de Naturismo e higiene. Barcelona.

Hesperis, Revista de dietética vegetariana que su administrador es el señor Pedro Sorribas, y a la verdad, nos estraña mucho el que se llame "Revista de Trofologia" y en sus libros que recomienda no vemos ninguno enumerado, de Trofología, y al contrario, hay, los que hablan (pero sin argumento) en contra de la ciencia Trofológica, como son los de Valeta y otros. No sabemos que clase de Trofología propaga, entonces, sinó nos lo dice su director. Los que

se interesen por ella pueden pedir un n.° gratis, o bien suscribirse, año 5 ptas., dirigirse: Salmerón 224, pral., *Barcelona*.

La Viviseción. Periódico antivivisesionista que se edita en Buenos Aires, (calle Rivadavia, 2431) defensor de la vida de los animales, enaltece los sentimientos de piedad de los que no sacrifican ni matan animales, tratando de criminales sin conciencia a todos los vivisectores, teniendo por lema: La ciencia no se adquiere con la crueldad. Por lo que se ve; la ciudad más grande del sud va a la cabeza de la degeneración de la conciencia humana en todas sus fases; pero también existe un pequeño grupo de hombres que tienen corazón, ya que levantan la bandera en defensa de los seres que no pueden hablar ni defenderse, los animales que los cínicos y torquemadas vivisectores martirizan vivos en sus gabinetes.

Die Leberensreform, revista naturista alemana que Fr. Paul Lorenz publica en Freiburg, y trae trabajos muy interesantes. "O Vegetariano" de Oporto. "¡Vivir" de Buenos Aires.

A los vegetarianos en general que conocen bien la ciencia Trofológica

Nota descriptiva

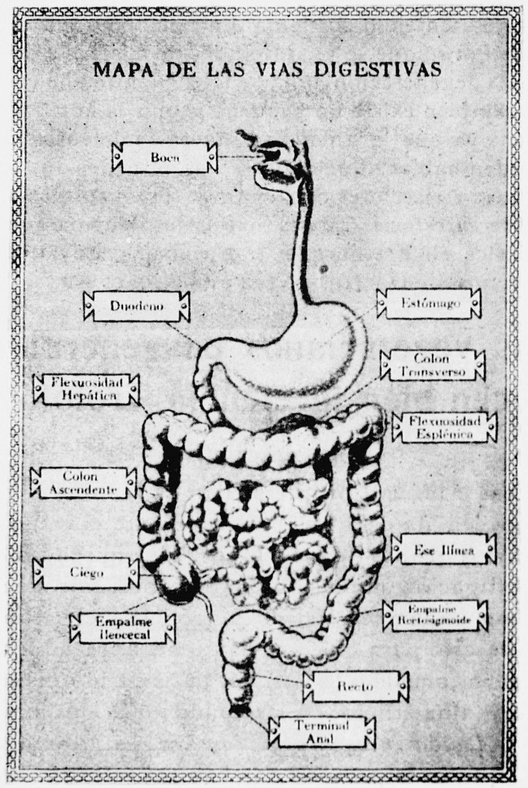
Las horas e intervalos que se dan en la tabla adjunta están basados en datos obtenidos mediante el estudio cuidadoso de varios grupos de individuos. Se emprendió esta original investigación con el objeto de saber, por medio de las pruebas con exámenes físicos y tróficos, el promedio de tiempo necesario para que una cantidad apreciable de comida, de prueba tomada a la I. P. M. llegue a los diversos puntos del canal alimenticio, en las condiciones siguientes:

N.° 1. *Acción intestinal normal*. El estudio de este grupo enseña que en la persona con hábitos intestinales normales, los intervalos entre los diversos puntos son uniformes y constantes, y se encontró que bastaban 19 horas largas para evacuar una comida de prueba.

N.° 2. *Acción torpe o retardada*. El estudio de este grupo confirmó las afirmaciones de Glendenning de que no hay nunca estreñimiento en el intestino delgado. Se encontró que el tiempo entre el estómago y la válvula íleocecal es muy constante, aunque a veces varía temporalmente por

reacciones fisiológicas, el ejercicio, la pérdida del sueño, etcétera. El retardo ocurre principalmente en el ciego, en las flexuosidades, la ese ilíaca y el recto.

N.º 3. *Estreñimiento crónico*. El estudio de este grupo



tampoco reveló retardo alguno en el intestino delgado. En las personas que llevaban mucho tiempo de ser estreñidas se notó a veces algún retardo en la salida del alimento del estómago; pero los principales y constantes sitios de trastorno fueron el ciego, las flexuosidades, el colon ascendente y el transverso, el empalme rectosigmoide y el recto.

N.º 4. *Acción activa*. El estudio de los enfermos quienes

Horario de la
Acción Intestinal

ESTACIÓN	1 Alimento Normal (Vida normal)	2 Retardo en la Acción Intestinal (Vida sedentaria)	3 Mala alimentación y falta de celulosa Servicio Incierto e Irregular (Estreñimiento crónico)	4 Movimiento Anormal (Exceso de celulosa y laxantes)
Sale Boca a las	**1 00**	**1 00**	**1 00**	**1 00**
Llega Estómago	**1 30**	**1 30**	**1 30**	**1 30**
Duodeno	**4 30**	**4 30**	**5 30**	**2 00**
Yeyuno / Ileon	a	a	a	a
Empalme Ileocecal	**10 00**	**10 00**	**11 00**	**3 00**
Ciego	**11 30**	1b00	1c00	**4 30**
Colon Ascendente		4 30	7 30	
Flexuosidad Hepática	2 00	5 00	9 00	**5 00**
Colon Transverso		7 00	11 00	
Flexuosidad Esplénica	4 00	8 00	**6 00**	**5 30**
Ese Ilíaca		11 30	**8 30**	
Emp.e Rectosigmoide	5 00	**1 30**	**9 00**	**5 50**
Llega Recto	7 00	**4 30**	1 45	
Sale Terminal Anal	8 00	**5 30**	10 00	**6 30**
TOTAL	19 horas	28 horas	48 horas	6 horas

EXPLICACIÓN:

Horas en tipo ordinario representan las horas de la mañana.
» » negritas » » » tarde

a — No hay parada.

b — Suceptible de retardos sobre todo en Ciego y estaciones al Sur.

c — Sujeto a cambios sin previo aviso en Ciego y estaciones al Sur.

se administran mucha celulosa y comida laxante demostró, como era de esperar, una gran reducción en el promedio de tiempo del tránsito, causando la excesiva radioactividad trófica y desgastando muchos jugos y mucosidades intestinales, produciendo hasta caquexia a dichos sujetos.

Importancia de restablecer la periodicidad fisiológica en la acción intestinal por la Trofología

Durante muchos años se pensó que la sequedad y la dureza de la masa fecal eran la causa esencial del estreñimiento crónico.

Mas estaba reservado a Lohrisch, Schmidt y Strasburger hacer notar que el mismo proceso de absorción que se hace excesivo cuando hay prolongada retención de las heces, no sólo produce resequedad y dureza, sino también marcada disminución en el volumen de ellas (1). Como se sabe que la actividad funcional de los músculos intestinales depende en mucho del estimulante mecánico ministrado por el contenido del colon; pronto se reconoció que lo sostenido por esos investigadores, que *la disminución del volumen del bolo fecal es la causa principal del estreñimiento crónico*, ofrecía nuevas posibilidades para el tratamiento de éste, el más general de los padecimientos humanos, de ahí la necesidad de las frutas o ensaladas que hace aumentarle de volumen.

Esta comparación del paso del alimento por el tubo digestivo con el horario de un ferrocarril, no pretende ser un chiste ingenioso. Por el contrario, es para hacer resaltar con vigor la uniforme regularidad con que el tránsito del alimento se mantiene cuando las fuerzas mecánicas del canal gastrointestinal son normales activas, y cuán incierto e irregular viene a ser cuando esas fuerzas mecánicas y químicas fallan o, por cualquier causa, son insuficientes, causando fermentaciones y demás trastornos, normalizándose todo con la alimentación individualizada y científica.

RESUMEN

El presente cuadro y grabado representa, de una manera general (sin especificar), la acción digestiva mecánica del

(1) Y que forman la tuberculosis intestinal.

aparato digestivo. Los terapeutas de todas las escuelas y de todos los países es en donde han de fijar bien su atención si desean ver resuelto el problema pavoroso de las terribles enfermedades internas y muchas externas también, de cuya causa, la no NORMAL digestión, mueren la mayoría de los humanos prematuramente, con el nombre de múltiples y diferentes *síntomas* de enfermedades. Lo que hizo exclamar al sabio: *El hombre no muere, se mata!*

El primer cuadro representa el aparato digestivo de un cuerpo que se alimenta normalmente y hace vida racional (activa y serena), llegando con las frutas o ensaladas y amiláceos a una perfecta digestión de 19 a 24 horas. El N.° 2 representa el retardo intestinal debido a una vida sedentaria y poco activa (aunque coma normal), llegando a 28 y 32 horas. El N.° 3 es el horario del trayecto digestivo del que se alimenta sin frutas ni verduras y hace vida apocada, sin aire ni sol, llegando de las 46 a 54 horas. Y el N.° 4 representa el movimiento anormal digestivo de mucha nerviosidad y actividad en general; y especialmente por, otra parte, debido al exceso de celulosa y de frutas laxantes o yerbas laxantes (si no son purgas de farmacia) que no dan tiempo suficiente de absorverse, a los alimentos ingeridos (porque los laxantes y el exceso de celulosa excita en demasía a los movimientos intestinales (por las vellosidades) y precipita la evacuación antes de tiempo, pues en general se hace de 4 a 7 horas! Habiendo así personas (especialmente en el campo vegetariano y crudívoro que comen sólo verduras o frutas con cáscaras, semillas, y hollejos fanáticamente) que dá lugar a evacuar en el día de 4 a 8 veces! Lo que es una soberana barbaridad y un fuerte atentado a la paz digestiva, no contando ya con las terribles incompatibilidades químicas alimenticias, tanto en los de digestión retardada como en los de la acelerada; éstos no se alimentan y aquéllos se autointoxican, lo que es una vergüenza para el Naturismo Integral!

NICOLÁS CAPO

—Compre para su nene «Moral Naturista» (para niños y niñas) obrita de 8 paginas de N. Capo, en esta admón a o'10 ejr.

Dos palabras a las mujeres

Leído en Manresa el día 1.° de abril en la conferencia al grupo Naturista, y en la escuela Pentalfa.

(Continuación del número anterior)

Infeliz de la mujer que asi obra! Cuantos padecimientos la esperan? Dolor, miseria, duelo! aparecen los presentimientos funestos después de un dia de risa y goce artificial y ..... las consecuencias no se dejan esperar. Desde que empieza la *gestación* hasta que nace el hijo, es un continuo sufrir; basta, para constatar esta cruel verdad, presenciar los cuadros dolorosos de los hospitales y clínicas; unas mueren en el acto del parto, otras quedan inútiles para toda su vida! las mesas de operaciones estan siempre prontas para recibir a ese número interminable de mujeres que caen alli diariamente don el espanto en los ojos como presagiando el tormento que les espera. Un tanto por ciento enorme dc partos son *distócicos*, pocas son las mujeres que pueden dar luz espontaneamente teniendo que recurrir por lo tanto a medios artificiales. Anestesiadas y sujetas en la mesa operatoria quedan a manos del cirujano obstétrico que con una serenidad que hiela el alma, introduce en los genitales de la infeliz los infernales instrumentos para extraer el feto (que muchas veces muere en el transcurso de la maniobra) a viva fuerza mortificando y desgarrando tejidos, quedando¡ pobrecillas! en un estado que inspiran horror y lastima!

Ante espectáculos tan tristes es necesario tener muy poco sentido común para no comprender que eso no es *natural*, el *ser madre* no puede ser cruel martirio y si sucede es por que se ha seguido un camino erróneo y antinatural, por el apartamiento de las sacrosantas leyes naturales, y especialmente por la alimentación cadavérica que endurece los tejidos. La mujer integralmente naturista, está por encima de todas esas miserias patológicas porque obedeciendo las leyes naturales, eso es, no cometiendo pecados contra Natura, no hay motivo para recibir castigo, su sangre pura ha sido formada con la alimentación frugívora y sus tejidos son flexibles y fuertes!

Es pues de trascendental importancia que la mujer sea naturista y Trofóloga y conozca bien la Eutrofobiogenesia, ya que ella es la cuna de la humanidad y por lo tanto ella y nadie más que ella es la que puede hacer que su hijo sea un hombre sano y útil para la sociedad o de lo contrario será un tísico, un canceroso, un sifilítico, un inmoral, etc; ella ha de ser la que inculque al niño, en su tierna infancia, a amar la Naturaleza, ella la que le enseñe a respetar los animales y de esta forma sin que le nonbremos la palabra «matar», aprenderá a respetar el 5.° mandamiento «*No matarás*», no aprendiéndolo de memoria como un loro, sino que lo llevará grabado en el corazón y asi será como, aprendiendo a respetar la vida de los seres inferiores aprenderá a respetar la de sus semejantes, respetando la vida de sus células internas! La mujer, es pues, la que está obligada a construir tan hermosa obra, debiendo por lo tanto que asegurarse bien de los cimientos para no tener que lamentar más tarde cuando un soplo de viento derrumbe su edificio humano por haber sido construído con materiales viejos, productos de fermentaciones y animales muertos!

Alerta mujeres! Alerta madres! Alerta juventud! Evitemos los males antes que ellos nos sobrecojan, porque el corregir no es cientifico ni natural, evitemos los desastres antes de tiempo! Pero cómo? Qué camino tomar? Estudiando y leyendo buenos libros en vez de charlar y criticar a los ausentes con las vecinas, que es además de tiempo perdido, engendrador de odios; el chismear y calumniar y sacar a relucir las faltas de las amigas y repitir historietas baladís, a nada racional conducen siendo por lo tanto impropio de toda mujer culta y decente. Leer y estudiar es lo que tiene que hacer la mujer hoy dia si se quiere poner algo a la altura que le pertenece, demostrando asi al hombre que ella sabe ser una verdadera madre, por su cultura, por su moral educación, por su infinito amor a la especie y por su inquebrantable voluntad, en el empeño de ver un día no lejano totalmente regenerada a la humanidad doliente en la infancia de hoy. Nuestra patria querida, la raza blanca, necesita de madres sublimes para que levanten antorchas luminosas bien alto, más alto que el mismo padre,

sol para que alumbre el fondo de las conciencias femeninas dormidas y acabar así, con la vida artificial y enferma, efecto de todas las ignorancias!

Mujeres del mañana, Alerta!

RAMONA PERERA DE CAPO
(Comadrona-Cirujana)

Excursión Naturista a Tarragona



Los hermanos Rás y familia acompañados de los visitantes de Barcelona, en un patio de la finca.

Damos a continuación una pequeña reseña de los amigos M. Balauder y J. Boleda inspirada en la visita que en unión de S. Vegetariana y otros amigos hicieron al pueblo de Vilaseca, cuyo apacible lugar donde habitan varias familias naturistas invita a la vida en fraternidad con el ideal Naturista.

Correspondiendo al anuncio de la excursión que la S. V. N. de C. organizaba para los días 27 y 28 mayo a Tarragona, (Vilaseca) para visitar la colonia de los hermanos Rás, Reus y Salóu, acordamos agregarnos a la misma, seguros de que, tanto por lo pintoresco e interesante del recorrido como por la afinidad que nos une a los organizadores, habíamos de pasar dos días agradables. Y asi fué

En Tarragona nos recibió y acompañó a visitar lo más notable de la localidad el entusiasta naturista-trofólogo Sr. Pantoja, quieu nos encargó saludáramos en nombre suyo y otros a los amigos de ésta y hermanos Rás, de Vilaseca.

Desde Tarragona, acompañados hasta las afueras por el amigo Pantoja, nos dirigimos a pie y lo más libres de ropa posible, ya lo más importante de la excursión fué la visita a la colonia de los hermanos Rás de Vilaseca.

Para quienes, como la mayoría de nosotros, sentimos el ideal integralmente, ha sido poco el tiempo que allí pasamos, de insuperable alegría, al propio tiempo que de grande enseñanza práctica. Desde la llegada pudimos darnos cuenta de la gran armonía, cooperación y respeto que reina entre los tres matrimonios que allí residen (3 hermanos unidos a 3 hermanas) con sus hermosos cinco hijitos y madre política, dos graves (?) problemas que tanto preocupan a los que residimos en las capitales, los tienen ellos resueltos, con el trabajo en sus tierras y la vida naturista en todas sus manifestaciones. !Cuando podremos aprender de ellos.¡ Por su parte se ofrecieron para facilitar cuantos datos, e incluso cooperación personal, hasta donde les sea posible, para cuantas noticias o deseos de llevar algo práctico sobre colonias, puedan ofrecérsenos a todos los que aspiramos a redimirnos algún día de la degeneradora semi-vida que llevamos en las ciudades.

Visitamos con el mayor interés y escuchando las atinadas observaciones que sobre los cultivos, tanto de horticultura como fruticultura, nos hacían, los "seis jornales" de su propiedad y ocho más arrendados, que ellos laborean, sacando la firme convicción de que, tanto económica como físicamente, la vida naturista en un ambiente natural como ellos practican, podemos intentarla todos cuantos nos encontremos con suficientes medios para ello.

El día 28, de madrugada, acompañamos al buen amigo Farrea, (que llegó a la colonia a las 10 de la noche del 27) a Reus, por tener que salir en el primer tren para Barcelona. Recorrimos algo de Reus, acompañados de uno de los colonos Rás, hicimos acopio de frutas para el día y regresamos a la colonia, desde la cual nos trasladamos a la hermosa playa de

Salou. A la misma nos acompañaron casi todos los componentes de la familia Rás, poniendo a nuestra disposición el carro que utilizan para sus tranportes, con el fin de evitarnos la poca carga de nuestras mochilas.

Resumiendo: sólo nos resta anotar y recomendar lo que nos indicaron pusiéramos en conocimiento de todos y es:

Que procuremos los Naturista de Barcelona y otros puntos, hacerles visitas individuales o colectivas lo más frecuente posible.

Que como algo (nosotros creemos bastante) prácticos en las tierras de la comarca, se ofrecen para hacer todo lo que les sea posible para el buen éxito de cuanto referente a colonias se intente llevar a cabo. Y que, por otra parte, dejemos al margen cuantas pequeñas rencillas puedan existir dentro del gran ideal Naturista, para procurar laborar todos en el logro del máximo de regeneración en todos los aspectos.

Y por último que no desperdiciemos cuantas semillas buenas tengamos a mano, procurando plantarlas en sitios donde puedan germinar bien y podamos verlas algún día transformadas en hermosos arboles. Al visitarles agradecerán las que se les lleven.

Solo una cosa encontramos desagradable de esta excursión y, ella fué, el momento de tener que emprender la marcha nuevamente para Barcelona. Era tan agradable la estancia y la compañia de los colonos, tan amable y sincera!....

Cuando será que procuraremos unirnos todos los que tenemos deseos de una mejor y natural vida, para ver de imitar, dentro de lo posible, y si pudiéramos aún superar, la casi insuperable obra de los hermanos Rás, secundados por sus entusiastas esposas? Ojalá sea cuanto antes. Los verdaderos Naturistas tenemos la palabra.

Dos Naturistas Trofólogos

CRUDIVORISMO TROFOLÓGICO

ENSALADA SISTEMA EHRET PERO TROFOLOGICA (1)

Hace algunos días hemos leido en "Etica" que un tal señor Attoman dió unas conferencias en Inglaterra referente

(1) El sistema Ehret es el crudivorismo sin farináceos

a un gran descubrimiento, el cual consistía en que se podía vivir sin comer, respirando sólo aire puro de las montañas. Bien, la teoría no es nueva, por cuanto sabemos que hay otros "frescos" enemigos del *Aparato Digestivo*, que viven, no sin comer alimento sólido sinó que ni del aire, o sea, ni alimento gaseoso, cuando se entierran en uno o dos metros de bajo tierra y pasan allí, en aquel "sepulcro provisorio" otros 9 meses (nostalgia matrizófila) y algunos se pasan un año o dos y más.... Pero los argumentos que Attoman aduce no nos convencen por completo porque dice que no debemos destruir ninguna vida para alimentarnos (ni vegetal ni animal) pero resulta que él cuando vá a las ciudades a hacer propaganda de no comer, resulta que el muy ladino come chuletas sentado en las mesas de los restaurants, tan frío como cuando Colón rompió el huevo histórico, justificándose que el aire de las ciudades no alimenta nada (?...) ¡Ah! pillo, pillín como si nó estuviera enterado, el inventor de la "Liga del aire puro" que existen en el mundo a millares los seres humanos civilizados y semisalvajes que no comen carnes de ninguna clase y por tanto "respetan la vida a todo ser viviénte", porque si no se comerían ya ni vegetales o frutas, el sistema dentario, los jugos estomacales y la saliva, el aparato digestivo, el de absorción y etc., se atrofiarian en el hombre, y entonces, qué le quedaría al hombre? sería un ser alado que jamás pisaría la tierra (valle de lágrimas) porque quizás no tendría ni olfato ni pies! Luego sabemos que eso de que el aire puro de las montañas alimenta es una mentira, porque todo el mundo come más cuando va al campo, a vivir o de excursión, debido a que las leyes fisiológicas en los conflictos inmutables de la Biologia hacen que los residuos (en todas sus fases) de los alimentos anteriormente ingeridos, se quemen y eliminen, (1) por la radioactividad y vibración (vida existente) de los músculos internos y externos, por la oxigenación pulmonar y la transpiración cutánea, que, tonificando al conjunto del organismo, la vida al aire libre sirve de aperitivo, por tanto dá más hambre, lejos de alimentarnos. El sol, por su acción calorífera tampoco nos alimenta, porqué nuestros órganos que por naturaleza están

(1) Después de reintegrarse otra parte.

destinados a llevarnos glucógeno (combustible alimento a la sangre y tejidos) no están construídos ni alambicados para transformar ni quimificar el sol en azúcar, o en aceite, sinó que el sol ya lo hace en la planta convirtiendo, con su poder calórico y con la ayuda de la tierra, una fruta ácida en dulce, por la maduración. Así que abandonemos a nuestro personaje, que tiene muchos murciélagos en la cabeza (1) y vayamos a otro "casi émulo" y en algo compañero, porqué dice, que para vivir, por lo menos hay que comer, y es Ehret, que, aconseja comer radicalmente crudo, sin fijarse en sus menús si van o no *alimentos Energéticos*, que tanto abundan en los vegetales crudos o cocidos.

Y vayamos a la práctica:

Ehret aconseja comer muchos alimentos por nosotros llamados *catalíticos* (Véase "Higiene Biológica" de Demetrio Salas) que no alimentan a los músculos, siendo sólo medicinales, como ser: tomates, lechugas, alcachofas, pepinos, cebollas, rabanitos, zanahoria, nabos, apio, etc., y frutas jugos en general, recomendando moderacióa en los demás alimentos: cocos, piñones, almendras, nueces, etc., y en las desecadas también: dátiles, pasas, higos y etc., cuya exageración en la práctica resulta un gran error porqué el cuerpo ha de alimentarse si de vegetales; pero de la clase de vegetales propios del hombre y que en realidad alimentan, confeccionados como van a continuación sin dejar por eso de ser medicinales: En una fuente poner: lechuga tierna, zanahoria rallada, rabanitos, apio tierno, remolacha rallada tierna, cebolla, nabo tierno, col blanca tierna, verdolaga tierna, aceite crudo, olivas, unos 100 ó 200 gramos de almendras o piñones sanos, y por encima exprimir dos o tres limones, y comer todo junto con una cuchara. En esta ensalada sistema Ehret no entra pan ni ningún farináceo, pero él, tal vez, hubiera puesto tomates, cosa que nosotros no ponemos por ser el tomate incompatible con el limón. Es una ensalada muy digestiva, vitaminizante y oxidante de malos humores pero muy nutritiva a la vez por contener las frutas oleaginosas (almendras o piñones) que «hacen» de pan o de cualquier otro plato fuerte por contener

(1) Creemos que los murciélagos han simbolizado la neurastenia y la fantasía pésima.

tambien bastante azoe o albuminas. Hay que ensalivar todo bien.

COCINA TROFOLÓGICA

Comidas compatibles para un día entero y para una sola persona

ACELGAS CON PATATAS

Desayuno, de 7 a 8:

Cocer de 100 a 200 gramos de patatas y después de peladas lavarlas y secarlas con una servilleta limpia y freir las patatas, cortadas en rodajas, en abundante aceite (abundante porqué así las patatas cojen menos aceite) se sirven a la mesa y con abundante ensalada de lechugas, rabanitos, apio, zanahoria rallada, cebolla tierna, un poco de aceite y aceitunas y almendras frescas (o secas si no hay frescas) este plato se come sin pan (como los otros) tambien de patatas) porqué la patata "hace" de pan, puesto que tiene abundante almidón (fécula) como el trigo. Tiene suficiente alimento esta combinación para nutrir a un buen trabajador manual si todo se mastica y ensaliva perfectamente. Evita los eructos, la sed abrasante (y más aún si se ha comido conjuntamente con la ensalada, bastante tomates jugosos) y evita la terrible fermentación que continuamente alcoholiza al organismo, sin beber alcohol. Tiene además muchas sales útiles, hierro y fosfatos.

Comida de medio día, de 12 a 1:

Se cogen unas 3 o 4 plantas de acelgas tiernas y conjuntamente con 800 gramos o un Kilo de patatas, se cocinan, con un par de cebollas a fuego lento. Cuando ya están cocidas se fríe aparte un poco de ajo tierno y poco albahaca y se echa encima de las patatas. Aparte, se prepara jugo de tomate fresco y colado (sin semillas ni piel) y se sirven las patatas con el jugo rojo de los tomates entreverado con las patatas y las acelgas. Se come conjuntamente con abundante ensalada cruda de lechugas y demás, como a la mañana.

Cena de 6 a 7:

Se hace un puré de patatas hervidas y cebollas y cuando ya todo está chafado a punto se hace un pequeño revoltillo de cebolla, zanahoria, tomate y un huevo frito y se pone en-

cima del puré y se come todo junto con la misma cantidad de ensalada de lechugas y demás cosas crudas y frescas. Masticar todo bien.

Otros platos incompatibles

Conveniente a los estreñidos

COL A LA CAMPESINA

Se pone en una cazuela aceite, ajos, nabos en trozos y un poco de tomillo (farigola) y casi acto seguido se echan las coles recién arrancadas y bien limpias, enteras y elegido lo más tierno, se tapan (ahogadas) y si se dejan cocer al fuego lento, se revuelven de tanto en tanto y se secan, echarle un poco de agua caliente.

Si no se está acostumbrado a pasar sin sal se le puede poner un poco, pero sinó es mejor sin ella porque ya las verduras cocidas, así en su propia agua quedan muy sabrosas, a pesar de que ya las verduras verdes en sí tienen muchas sales, que son las que necesita nuestro organismo. Debido a la buena cantidad de *celulosa* que contiene este plato de verduras, comido con pan negro tostado y ensaladas de apio, tomates y lechugas, es especial para los estreñidos por sus propiedades laxantes.

PATATAS CON COL A LA CAZUELA (SIN PAN)

En una cazuela se frie cebolla, apio y tomate maduro luego se echan coles tiernas blancas con un poco de agua caliente y a medio cocer se echan las patatas mondadas, se tapan y se dejan cocer a fuego lento y se sirven calientes, se comen con ensalada cruda.

REVOLTIJO DE ESPÁRRAGOS

Se hace una salsa de tomates maduros (si no hay frescos se pueden utilizar los de la lata en conserva, prefiriendo siempre que no sean de varios años) cebolla, ajo, se le agrega después los espárragos tiernos (ya hervidos de antemano en poca agua) y cuando está todo se le estrella dos huevos y se sirve. Se come con pan y ensalada, una fuente completa (cruda).

TORTILLA DE ALMENDRAS

Recomendable a los que pierden fosfatos

En esta temporada que en la península abundan las almendras frescas, el que desee probar este rico plato hará de la siguiente acción: cojerá unas 20 ó 30 almendras peladas (tiernas) y se frien con cebolla y tomate y cuando estén doradas se le echa el huevo batido y se hace la tortilla.
Se sirve y come con ensalada y pan Dextrin.

3338—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5346 A

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. BARCELONA
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

ROPAS DE OCASION San Pablo, 57, tienda
Venta de toda clase de trajes para caballeros. Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc.
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

cima del puré y se come todo junto con la misma cantidad de ensalada de lechugas y demás cosas crudas y frescas. Masticar todo bien.

Otros platos incompatibles

Conveniente a los estreñidos

COL A LA CAMPESINA

Se pone en una cazuela aceite, ajos, nabos en trozos y un poco de tomillo (farigola) y casi acto seguido se echan las coles recién arrancadas y bien limpias, enteras y elegido lo más tierno, se tapan (ahogadas) y si se dejan cocer al fuego lento, se revuelven de tanto en tanto y se secan, echarle un poco de agua caliente.

Si no se está acostumbrado a pasar sin sal se le puede poner un poco, pero sinó es mejor sin ella porque ya las verduras cocidas, así en su propia agua quedan muy sabrosas, a pesar de que ya las verduras verdes en sí tienen muchas sales, que son las que necesita nuestro organismo. Debido a la buena cantidad de *celulosa* que contiene este plato de verduras, comido con pan negro tostado y ensaladas de apio, tomates y lechugas, es especial para los estreñidos por sus propiedades laxantes.

PATATAS CON COL A LA CAZUELA (SIN PAN)

En una cazuela se fríe cebolla, apio y tomate maduro luego se echan coles tiernas blancas con un poco de agua caliente y a medio cocer se echan las patatas mondadas, se tapan y se dejan cocer a fuego lento y se sirven calientes, se comen con ensalada cruda.

REVOLTIJO DE ESPÁRRAGOS

Se hace una salsa de tomates maduros (si no hay frescos se pueden utilizar los de la lata en conserva, prefiriendo siempre que no sean de varios años) cebolla, ajo, se le agrega después los espárragos tiernos (ya hervidos de antemano en poca agua) y cuando está todo se le estrella dos huevos y se sirve. Se come con pan y ensalada, una fuente completa (cruda).

TORTILLA DE ALMENDRAS

Recomendable a los que pierden fosfatos

En esta temporada que en la península abundan las almendras frescas, el que desee probar este rico plato hará de la siguiente acción: cojerá unas 20 ó 30 almendras peladas (tiernas) y se frien con cebolla y tomate y cuando estén doradas se le echa el huevo batido y se hace la tortilla.
Se sirve y come con ensalada y pan Dextrin.

3338—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral.
Teléfono 5346 A
Barcelona

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. **BARCELONA**
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

ROPAS DE OCASION **San Pablo, 57, tienda**
Venta de toda clase de trajes para caballeros. Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc.
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.º **MADRID**

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT

Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)

Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA

Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



RELOJERIA Relojes de bolsillo de varios sistemas
Reguladores :: Despertadores

El Meridiano

Composturas de toda clase de relojes : Trabajo esmerado y garantizado

Aribau, 19. Barcelona

Pan DEXTRIN

ADVERTENCIA

Deseosa la CASA SANTIVERI de proporcionar a la humanidad en general una clase de PAN que tuviera la condición de ser el más nutritivo y digestivo existente, y siguiendo las instrucciones de los principales Señores Médicos y profesores en la Trofología, ha logrado elaborar el famoso PAN SIN MIGA DEXTRINADO, llamado PAN DEXTRIN, que resulta una perfección tan completa que ha merecido la aprobación y felicitación de dichos Médicos y Profesores, y así también del número mayor de consumidores.

Las harinas que se emplean son de la mejor calidad, apropiadas para el PAN DEXTRIN, pues no todas las harinas cumplen los mismos efectos.

La elaboración del PAN LEGÍTIMO DEXTRIN, se efectúa con máquinas apropiadas y en un horno moderno e higiénico, pasando luego a la estufa de dextrinación. Siempre preferible que al calor directo del horno.

Con estos procedimientos hemos conseguido que la masa del Pan sea homogénea (más blanda), la que permite así la mejor dextrinación y por lo tanto de más fácil masticación y digestión, comprobada ya con personas de estómago muy delicado.

Puede prescindir, si así se desea, de ser mojado el pan previamente. El PAN LEGÍTIMO DEXTRIN se rompe fácilmente y para evitar lo posible a que llegue al consumidor completamente desmenuzado y por lo tanto de efectos poco agradables a la vista, se manda en cajas precintadas (y muy ligeras de peso) al objeto de que todo el pan sea aprovechado.

Si algún cliente lo prefiere se le venderá el Pan con bolsas de papel.

Así, pues, si desea Vd. adquirir nuestro legítimo PAN DEXTRIN, para evitar confusiones exija al comprarlo que la caja o bolsa lleve la FAJA DE PAPEL con el nombre PAN DEXTRIN, patentado y nombre registrado.

Depósito: CASA SANTIVERI, S. A. Call, 22

Central Vegetariana y de Régimen

Teléfono 3115 A y Automático 15805 - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126