LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

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 vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 330 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

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

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

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

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

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

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

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

PENTALFA

Año V · **Barcelona 31 enero 1930** · **Núm. 2**

EL NATURISMO AVANZA



Parte de los concurrentes al banquete frugívoro-vegetariano que se dió en enero del pasado año en la Escuela "Pentalfa" de cuyo clamoroso éxito se ocupó la Prensa de Barcelona

Ahora tenemos otro en Programa para alegría de los naturistas en general. Se efectuará el domingo 9 de marzo, a la 1 de la tarde, en el Bar Monumental, Calle Salmerón, 25 y 27. El precio del cubierto es de 6'50 y los tickets se pueden adquirir en Rambla de los Estudios, 8, portería, Sr. M. Sierra, y en nuestra Redacción. Se continuará, a las cuatro de la tarde, con una fiesta familiar literaria naturista.

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona · Precio **25** cts.

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

Obra de Naturismo Trofológico moderno que trata de los más atrevidos problemas de la salud y felicidad humana, de acuerdo con el más moderno criterio Biogenésico y filosófico, amalgamando en síntesis clara y llena de luz, las teorías de Kuhne Neipp, Rikli, Lahmann, Richet, Hanish y otros, con consideraciones finales sobre el estado científico imparcial de la ciencia Trofológica en cuanto se refiere a la VITALIDAD, el «magnetismo», el «electrismo» y la «alimentación neutra», la respiración y concentraciones

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

De utilidad a todos los seres que aman la salud y la perfeción

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

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

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 farmacias, centros de alimentos naturales y

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

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

Casa Ordeix Hnos. Especialidad en toda clase de frutas escogidas -:- Precios módicos

Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

—¿Dónde comienza la digestión?

—En la boca—respondió el examinado.

—No señor—replicó el maestro; la digestión comienza en la cocina.

Aquella frase, que se celebró por ingeniosa, encierra una gran verdad.

Como también lo es que la cocina, que durante mucho tiempo se despreocupó de su cometido higiénico, siendo por ello causante de infinitas afecciones y enfermedades gástricas, emprende derroteros muy distintos que han de beneficiar mucho a la salud pública.

En esta orientación lógica de la ciencia culinaria, el aceite de oliva es elemento de tan supremo valor, que ha de ser preponderante en toda condimentación grasa que aspire a ser considerada como fundamentalmente saludable.

Y, aparte de esto, el aceite de oliva puro es indispensable en la preparación de mayonesas, salsas y ensaladas, que frecuentemente se desnaturalizan con el uso de otros aceites procedentes de semillas, completamente insípidos y rechazables para un fino paladar.

El aceite y la salud

A más de su gran valor alimenticio, el aceite de oliva es de fácil (comparado con otros productos grasos de origen animal) y rápida asimilación, poseyendo la cualidad de facilitar la secreción biliar, gracias a lo cual esta secreción transforma los alimentos y los pone en condiciones de absorción.

Por otra parte, el aceite de oliva es un alimento morfológico, vitamínico y de crecimiento, es decir, excitador del desarrollo corporal, poseyendo esta última propiedad, que tan buscada y apreciada es en los tiempos modernos, con caracteres de energía que no son igualados por ninguna otra grasa comestible. Su riqueza en colesterina vegetal o fitosterina le proporciona gran abundancia de vitaminas "D" o antirraquíticas, a las que principalmente debe la virtud antes citada.

Gran parte de la población campesina del mediodía de

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

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 farmacias, centros de alimentos naturales y

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

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

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos

Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

—¿Dónde comienza la digestión?

—En la boca—respondió el examinado.

—No señor—replicó el maestro; la digestión comienza en la cocina.

Aquella frase, que se celebró por ingeniosa, encierra una gran verdad.

Como también lo es que la cocina, que durante mucho tiempo se despreocupó de su cometido higiénico, siendo por ello causante de infinitas afecciones y enfermedades gástricas, emprende derroteros muy distintos que han de beneficiar mucho a la salud pública.

En esta orientación lógica de la ciencia culinaria, el aceite de oliva es elemento de tan supremo valor, que ha de ser preponderante en toda condimentación grasa que aspire a ser considerada como fundamentalmente saludable.

Y, aparte de esto, el aceite de oliva puro es indispensable en la preparación de mayonesas, salsas y ensaladas, que frecuentemente se desnaturalizan con el uso de otros aceites procedentes de semillas, completamente insípidos y rechazables para un fino paladar.

El aceite y la salud

A más de su gran valor alimenticio, el aceite de oliva es de fácil (comparado con otros productos grasos de origen animal) y rápida asimilación, poseyendo la cualidad de facilitar la secreción biliar, gracias a lo cual esta secreción transforma los alimentos y los pone en condiciones de absorción.

Por otra parte, el aceite de oliva es un alimento morfológico, vitamínico y de crecimiento, es decir, excitador del desarrollo corporal, poseyendo esta última propiedad, que tan buscada y apreciada es en los tiempos modernos, con caracteres de energía que no son igualados por ninguna otra grasa comestible. Su riqueza en colesterina vegetal o fitosterina le proporciona gran abundancia de vitaminas "D" o antirraquíticas, a las que principalmente debe la virtud antes citada.

Gran parte de la población campesina del mediodía de

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

¡El Naturismo en el bolsillo!

(Enseñanza individual)

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rondó, o bien Teléfono 331.

SALTO (República Oriental del Uruguay)

Lukutate NUEVO EN ESPAÑA

Ahí está ¡Ahí en ahí 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 farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 338, Barcelona

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

Casa Ordeix Hnos. Especialidad en toda clase de frutas escogidas -:- Precios módicos

Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

—¿Dónde comienza la digestión?

—En la boca—respondió el examinado.

—No señor—replicó el maestro; la digestión comienza en la cocina.

Aquella frase, que se celebró por ingeniosa, encierra una gran verdad.

Como también lo es que la cocina, que durante mucho tiempo se despreocupó de su cometido higiénico, siendo por ello causante de infinitas afecciones y enfermedades gástricas, emprende derroteros muy distintos que han de beneficiar mucho a la salud pública.

En esta orientación lógica de la ciencia culinaria, el aceite de oliva es elemento de tan supremo valor, que ha de ser preponderante en toda condimentación grasa que aspire a ser considerada como fundamentalmente saludable.

Y, aparte de esto, el aceite de oliva puro es indispensable en la preparación de mayonesas, salsas y ensaladas, que frecuentemente se desnaturalizan con el uso de otros aceites procedentes de semillas, completamente insípidos y rechazables para un fino paladar.

El aceite y la salud

A más de su gran valor alimenticio, el aceite de oliva es de fácil (comparado con otros productos grasos de origen animal) y rápida asimilación, poseyendo la cualidad de facilitar la secreción biliar, gracias a lo cual esta secreción transforma los alimentos y los pone en condiciones de absorción.

Por otra parte, el aceite de oliva es un alimento morfológico, vitamínico y de crecimiento, es decir, excitador del desarrollo corporal, poseyendo esta última propiedad, que tan buscada y apreciada es en los tiempos modernos, con caracteres de energía que no son igualados por ninguna otra grasa comestible. Su riqueza en colesterina vegetal o fitosterina le proporciona gran abundancia de vitaminas "D" o antirraquíticas, a las que principalmente debe la virtud antes citada.

Gran parte de la población campesina del mediodía de

España se sustenta, sobre todo durante los veranos, a base de pan y aceite de oliva (1), notándose robustez en las personas y registrándose frecuentes casos de gran longevidad. Siempre ha llamado la atención la enorme sobriedad de estas gentes, y aunque es evidente que lo caluroso del clima la justifica en parte, no lo es menos que el consumo del aceite de oliva crudo, con aditamentos de vinagre, sal, ajos, pan, etc., que constituyen los llamados *gazpachos* y las ensaladas, consiente llegar a esa sobriedad sin el menor quebranto del organismo.

La medicina moderna reconoce las excelentes propiedades del aceite de oliva, empleándolo en sujetos débiles, a los que se recomiendan tomas de aceite de oliva puro o bien de ese mismo aceite con gotas de limón, vinagre o esencias aromatizadoras.

En otros casos, el aceite de oliva se aplica en edemas como recurso alimenticio para pacientes muy débiles; y si las circunstancias exigen una rápida alimentación, se emplea por la vía subcutánea, habiéndose comprobado que las inyecciones de oliva en sujetos sanos son absorbidas rápidamente y producen un pronto engorde (2).

La gran riqueza en vitaminas apropiadas que posee el aceite de oliva le convierte en alimento de crecimiento y antirraquítico, aprovechado por especialistas y sanatorios dedicados a enfermedades y anormalidades de la infancia como ventajoso sucedáneo del aceite de hígado de bacalao.

Las aplicaciones terapéuticas del aceite de oliva son muy numerosas. Afamados doctores recomiendan esta grasa para corregir o aliviar las estrecheces del exófago y píloro, para tratamientos de úlceras del estómago, en el de la liteasis biliar, en los de las anemias y en otros muchos que sobradamente justifican el nombre de "árbol de la salud" que por algunos se dió al olivo.

(1) Además es bien compatible esa combinación.

(2) Que desde luego nosotros no aceptamos tal procedimiento, porque engordar no implica adquirir vitalidad y salud, y sólo admitimos la absorción por vía trofodigestiva, que es la vía biológica y natural.

Valor alimenticio del aceite de oliva:

GRASAS	Por cada kilo de peso
Aceite de oliva	990
Pan	90
Tocino	940
Carne fresca	110

CALORIAS	
Aceite de oliva	9,207
Pan	2,666
Tocino	1,192

Como vemos, siempre en todo hay una superioridad en el aceite, cuyo producto es apreciado y preferido en la cocina en vez de las grasas animales, que perjudican además a la salud.

JUDIAS CON ESPINACAS

Se ponen las judías blancas en remojo del día anterior en agua, y después de bien limpias se cocinan en abundante agua y cuando ya están cocidas se quitan del fuego y se ponen a cocinar las espinacas con aceite puro y ajo en una paella o sartén grande o cazuela de barro bien ancha; a medio cocer se le agregan las judías cocidas y poco a poco se le va agregando caldo de las judías, hasta pasar 20 minutos y terminar bien hecha la mezcla.

Se comen con ensalada de lechugas y zanahorías, aceitunas, cebolla y tomate. Nosotros no recomendamos comer pan con las judías, porque ambos juntos son incompatibles, pero el que quiera, por ser principiante o por no poder pasar sin pan, puede comer un poco de pan integral.

HABAS CON COLIFLOR

Se fríe una cantidad de aceite bueno y puro de oliva y un poco de hinojo tierno o cebolla y ajo en una paella, y luego se le agregan las habas mondadas. Al estar bien doradas ya, se les echa la coliflor a pedacitos, la que se cocinará en seguida, pudiéndosele agregar, ya cocida la coliflor, un poco de tomate, que quedará más sabroso. Se come con ensalada completa y algunos piñones.

LENTEJAS CON ALCACHOFAS

Se cocinan antes las lentejas de clase buena en agua abundante y después de bien cocidas se echan en la cazuela, donde se tiene de antemano preparado la alcachofa frita con zanahoría y guisantes tiernos con cebolla y tomate.

Se comen sin pan y con ensalada de lechugas y rabanitos.

REGIMEN SEMICRUDO:

Tomar limón con agua al levantarse.

Desayuno:

Café de malta, pan y miel.

Mediodía:

2 peras y 6 naranjas, 8 mandarinas, un kilo de patatas hervidas y 50 gramos de nata o de miel por encima.

Cena:

6 naranjas, 6 mandarinas, patatas cocidas y aplastadas con azúcar negro y una yema de huevo, 2 manzanas.

REGIMEN DE ENSALADA DE NARANJAS:

Al levantarse, tomar el zumo de un limón y hacer ejercicios respiratorios.

Desayuno:

Café de malta, miel, pan Dextrín negro y 50 gramos de nata o yema de huevo.

Mediodía:

10 naranjas peladas y cortadas en rodajas en una fuente aliñadas con azúcar negro y poco miel y agregar algunas mandarinas, una rodaja de piña, 4 ó 6 trozos de pan Dextrín y 8 ó 10 dátiles.

Cena:

6 mandarinas, 6 naranjas, pan Dextrín y nata. Final: 2 manzanas, un paseo antes de ir a dormir y un baño de pies con agua bien caliente, para dormir mejor.

REGIMEN DE FEBRERO:

Al levantarse, hacer la debida higiene y respiración profunda matinal, que tonifica al ser.

—¿Dónde comienza la digestión?

—En la boca—respondió el examinado.

—No señor—replicó el maestro; la digestión comienza en la cocina.

Aquella frase, que se celebró por ingeniosa, encierra una gran verdad.

Como también lo es que la cocina, que durante mucho tiempo se despreocupó de su cometido higiénico, siendo por ello causante de infinitas afecciones y enfermedades gástricas, emprende derroteros muy distintos que han de beneficiar mucho a la salud pública.

En esta orientación lógica de la ciencia culinaria, el aceite de oliva es elemento de tan supremo valor, que ha de ser preponderante en toda condimentación grasa que aspire a ser considerada como fundamentalmente saludable.

Y, aparte de esto, el aceite de oliva puro es indispensable en la preparación de mayonesas, salsas y ensaladas, que frecuentemente se desnaturalizan con el uso de otros aceites procedentes de semillas, completamente insípidos y rechazables para un fino paladar.

El aceite y la salud

A más de su gran valor alimenticio, el aceite de oliva es de fácil (comparado con otros productos grasos de origen animal) y rápida asimilación, poseyendo la cualidad de facilitar la secreción biliar, gracias a lo cual esta secreción transforma los alimentos y los pone en condiciones de absorción.

Por otra parte, el aceite de oliva es un alimento morfológico, vitamínico y de crecimiento, es decir, excitador del desarrollo corporal, poseyendo esta última propiedad, que tan buscada y apreciada es en los tiempos modernos, con caracteres de energía que no son igualados por ninguna otra grasa comestible. Su riqueza en colesterina vegetal o fitosterina le proporciona gran abundancia de vitaminas "D" o antirraquíticas, a las que principalmente debe la virtud antes citada.

Gran parte de la población campesina del mediodía de

España se sustenta, sobre todo durante los veranos, a base de pan y aceite de oliva (1), notándose robustez en las personas y registrándose frecuentes casos de gran longevidad. Siempre ha llamado la atención la enorme sobriedad de estas gentes, y aunque es evidente que lo caluroso del clima la justifica en parte, no lo es menos que el consumo del aceite de oliva crudo, con aditamentos de vinagre, sal, ajos, pan, etc., que constituyen los llamados *gazpachos* y las ensaladas, consiente llegar a esa sobriedad sin el menor quebranto del organismo.

La medicina moderna reconoce las excelentes propiedades del aceite de oliva, empleándolo en sujetos débiles, a los que se recomiendan tomas de aceite de oliva puro o bien de ese mismo aceite con gotas de limón, vinagre o esencias aromatizadoras.

En otros casos, el aceite de oliva se aplica en edemas como recurso alimenticio para pacientes muy débiles; y si las circunstancias exigen una rápida alimentación, se emplea por la vía subcutánea, habiéndose comprobado que las inyecciones de oliva en sujetos sanos son absorbidas rápidamente y producen un pronto engorde (2).

La gran riqueza en vitaminas apropiadas que posee el aceite de oliva le convierte en alimento de crecimiento y antirraquítico, aprovechado por especialistas y sanatorios dedicados a enfermedades y anormalidades de la infancia como ventajoso sucedáneo del aceite de hígado de bacalao.

Las aplicaciones terapéuticas del aceite de oliva son muy numerosas. Afamados doctores recomiendan esta grasa para corregir o aliviar las estrecheces del exófago y píloro, para tratamientos de úlceras del estómago, en el de la liteasis biliar, en los de las anemias y en otros muchos que sobradamente justifican el nombre de "árbol de la salud" que por algunos se dió al olivo.

(1) Además es bien compatible esa combinación.

(2) Que desde luego nosotros no aceptamos tal procedimiento, porque engordar no implica adquirir vitalidad y salud, y sólo admitimos la absorción por vía trofodigestiva, que es la vía biológica y natural.

Valor alimenticio del aceite de oliva:

GRASAS	Por cada kilo de peso
Aceite de oliva	990
Pan	90
Tocino	940
Carne fresca	110
CALORIAS	
Aceite de oliva	9,207
Pan	2,666
Tocino	1,192

Como vemos, siempre en todo hay una superioridad en el aceite, cuyo producto es apreciado y preferido en la cocina en vez de las grasas animales, que perjudican además a la salud.

JUDIAS CON ESPINACAS

Se ponen las judías blancas en remojo del día anterior en agua, y después de bien limpias se cocinan en abundante agua y cuando ya están cocidas se quitan del fuego y se ponen a cocinar las espinacas con aceite puro y ajo en una paella o sartén grande o cazuela de barro bien ancha; a medio cocer se le agregan las judías cocidas y poco a poco se le va agregando caldo de las judías, hasta pasar 20 minutos y terminar bien hecha la mezcla.

Se comen con ensalada de lechugas y zanahorias, aceitunas, cebolla y tomate. Nosotros no recomendamos comer pan con las judías, porque ambos juntos son incompatibles, pero el que quiera, por ser principiante o por no poder pasar sin pan, puede comer un poco de pan integral.

HABAS CON COLIFLOR

Se fríe una cantidad de aceite bueno y puro de oliva y un poco de hinojo tierno o cebolla y ajo en una paella, y luego se le agregan las habas mondadas. Al estar bien doradas ya, se les echa la coliflor a pedacitos, la que se cocinará en seguida, pudiéndosele agregar, ya cocida la coliflor, un poco de tomate, que quedará más sabroso. Se come con ensalada completa y algunos piñones.

LENTEJAS CON ALCACHOFAS

Se cocinan antes las lentejas de clase buena en agua abundante y después de bien cocidas se echan en la cazuela, donde se tiene de antemano preparado la alcachofa frita con zanahoria y guisantes tiernos con cebolla y tomate.

Se comen sin pan y con ensalada de lechugas y rabanitos.

REGIMEN SEMICRUDO:

Tomar limón con agua al levantarse.

Desayuno:

Café de malta, pan y miel.

Mediodía:

2 peras y 6 naranjas, 8 mandarinas, un kilo de patatas hervidas y 50 gramos de nata o de miel por encima.

Cena:

6 naranjas, 6 mandarinas, patatas cocidas y aplastadas con azúcar negro y una yema de huevo, 2 manzanas.

REGIMEN DE ENSALADA DE NARANJAS:

Al levantarse, tomar el zumo de un limón y hacer ejercicios respiratorios.

Desayuno:

Café de malta, miel, pan Dextrín negro y 50 gramos de nata o yema de huevo.

Mediodía:

10 naranjas peladas y cortadas en rodajas en una fuente aliñadas con azúcar negro y poco miel y agregar algunas mandarinas, una rodaja de piña, 4 ó 6 trozos de pan Dextrín y 8 ó 10 dátiles.

Cena:

6 mandarinas, 6 naranjas, pan Dextrín y nata. Final: 2 manzanas, un paseo antes de ir a dormir y un baño de pies con agua bien caliente, para dormir mejor.

REGIMEN DE FEBRERO:

Al levantarse, hacer la debida higiene y respiración profunda matinal, que tonifica al ser.

Desayuno:

Lechugas, escarolas, zanahoria y rabanitos, el zumo de un limón, 25 gramos de almendras y poco aceite.

Mediodía:

Sopa de fideos macarrones con verduras: col, apio y zanahoria; ensalada completa de lechugas, hinojo tierno, rabanitos, apio y tomate (sin limón); 25 gramos de piñones, y 2 manzanas. Comer todo con pan Dextrín y masticar bien.

Cena:

Tortilla de 2 huevos con alcachofas y pan, ensalada y 25 gramos de almendras.

NOTA.—Nosotros no podemos dar aquí medida fija de las cantidades; esto cada cual debe de hacérselo. Uno tiene más hambre, come más cantidad de lo ahí indicado; que tiene poca hambre, come menos. Sobre todo no exagerar ni caer en los fanatismos, juicio y equilibrio en todo.

Autocrítica [1]

Popes, Profetas y Pontífices Máximos del Naturismo

"Carta al Caro Lector."

Tiempo era que deseaba hablarte de *estos* Señores.

¡Helos ahí!: todavía no nació el niño y ya tiene sus padrastros.

Y son de todos los colores, formas y tamaños. Los Reyes Magos, según se dice, sólo fueron tres; éstos otros son incontables.

Ni siquiera los que ofician de Pontífices se reducen a uno, casi son los más.

Así son también la cantidad y diversidad de dogmas y fanatismos que a última hora sobre el *Naturismo* se han descolgado—¡Y eso que éste está todavía en gestación!—. ¿Qué será cuando tenga ya pañales?

Presumo que morirá por asfixia, porque sus padrastros lo querrán vestir de tantos modos y formas, que para quedar todos contentos tendrá que soportar el peso de toda la *trapería*, y así morirá... ¡apenas nacido, asfixiado entre los dogmas de los Popes, Profetas y Pontífices Máximos que le han salido.

(1) Hace bastante tiempo que este interesante artículo, debido a la pluma de nuestro malogrado amigo Ramón Carlos Rey, fué escrito «exprés» para PENTALFA y por creerlo de utilidad para nuestros lectores poniéndoles en guardia contra los fariseos de última hora del Naturismo (analfabetos o letrados, "porque de todo hay en la viña del Señor") lo damos a la publicidad en la seguridad que será bien interpretado y acogido por todos.

¡Y menos mal si así ocurre! Más doloroso sería el tener que ver que lo despedazan entre ellos para cada uno guardar su parte.

No se les ocurrirá a estos señores ponerse primero de acuerdo, antes de colocar sus marbetes dogmáticos en el cuerpo del niño.

Calcula sino.

Hay Pope que todo lo que a Naturismo se refiere lo reduce a una cuestión de agua.

Agua por arriba, por abajo, de frente, por detrás, a derecha, a izquierda.

Otro quiere que el Sistema sea sólo cuestión de comida: ¡Comer, comer y comer! Unos que crudo, otros que cocido (2).

Tengo para mí que esta táctica es por una cuestión privada y particular: algo así como una defensa del propio estómago. ¡Dicen que pobre porfiado saca mendrugo!

Otro considera la cuestión nada más que como para curación de enfermos—aunque de enfermedades y tratamientos no conozca nada—.

¡Vengan enfermos! ¡Aquí se limpian, se raspan y se curan!... Lo que va anexo a ésto no lo digo... porqué me da vergüenza... y ya es algo tener ésto... ¡Yo también he pecado...!

Acúsome, padre José,
de haber ayer encontrado
a Pascuala, moza agraciada,
a quien bien conoce usted (3).

—¿La Moral? ¡Chisst...!

Otros, en fin, que está todo resuelto con dormir bien. Otros, con mascar. Otros, con el ejercicio... y... éste otro merece un aparte.

¡Pobre del que cae bajo su dirección! Ejercicio a la mañana... al mediodía... a la tarde... a la noche... al levantarse... acostado... durante el trabajo... marchas y contramarchas... saltos... cabriolas... ¡Venga gimnasia! Hoy de esta escuela, mañana de la otra...

Y, cuéntese que hay hoy tantos sistemas de gimnasia como Popes en el NATURISMO. No importa que el infeliz neófito vaya ya camino de ser una sombra, ¡suple, vaporosa y elástica!... ¡Eso es lo bueno! Hasta los huesos hay que convertir en cauchú flexible y esponjoso. Así las substancias morbosas, mórbidas, morbígenas, y otras ídem, tienen que escurrirse y desaparecer.

¿Y los que preconizan la carencia de grasa en el organismo? (valga el vocablo como similar a materia lubrificante) son legión. ¡Nada de grasas: huesos pelados y puntiagudos! Este es el ideal. Miren ustedes—les dicen a los boqui-abiertos, que les contemplan—. Vean; aquí no hay más grasa, ésto es nervio, músculo (?), dicen enseñando un brazo enteco y anquilosado, o unas piernas que les dan vergüenza a los palos de escoba (americanas-argentinas, porque las europeas hay muchas partes que las fabrican sin palos).

(2) En tiempos de Rozas, los crudos eran los federales y los cocidos los clericales.
(3) Se canta con música gallega.

De los que se dedican a reducirlo a una cuestión de respiración, casi no me atrevo a hablar. Calcula... me pueden dar un soplido y aventarme por los aires.

¡Respirar, señores, respirar! Lo demás és música con tachos. ¡Tanto de pecho, tanto de pulmones, y tanto de... hígado!

¡Cuente bien... no se distraiga...! Primero la nariz, luego la boca—una ventana, la otra—más profundo, lentamente—con rapidez, de a poco—el abdomen, el pulmón derecho ,el izquierdo ¡y... caray!... creo que me extravío... tanto aire es ese que me parece éntrame por los oídos y sáleme por los ojos. ¡Me siento dirigible, avión o chingolo!

ESTO, cara lectora (hay que ser galantes con el sexo fuerte), es sólo una MUESTRA de la colección de los Popes del NATURISMO. De los Popes científicos... ya te hablaré en otra epístola; merecen capítulo especial y particular.

* * *

Los Profetas son más reducidos... en cantidad, y... en chirumen. Viven aislados, visten ídem, comen caminando..., duermen de pie y al raso, no beben agua (¡esto es serio!), y cuando peroran vale la pena detenerse a escucharlos.

¡"El NATURISMO es esto", "El NATURISMO es aquello"—es blanco, dice uno flaco—; es negro!, el otro más grasiento; rojo vivo, el de más allá, que está un poco más panzón. Y así se llega a una ensalada rusa de colores.

¡El NATURISMO es socialismo! No, señor, es anarquismo; no, señor, es catolicismo; sí, señor; no, señor; pues, ¿quién lo tiene?, gran bonete (¡caramba me salí del tiesto!). No, señor, es budismo, mahometanismo, teosofismo, liberalismo, radicalismo, comunismo, confucianismo!... ¡Que me parece será el final del *ismo* del mismo, confusión y nada entre dos platos!

Las conminaciones llueven, y a veces, muy raras, los insultos... Bueno, éstos son argumentos de los Profetas faltos de chirumen.

"Hay que ser así, hay que ser asado..., la capacidad individual de cada quien, importa un bledo!... Flanco derecho... flanco izquierdo... ¡Burrrr!"

* * *

El TIPO más complicado es el del Pope-Profeta-Libertario. Poseen tantas fases faciales, como matices políticos-sociales se conocen. Es verdad que a ésto se le dice arrivismo, y cosa de oportunistas. Pero con ellos no hay posibles! Siempre están al día. La ductilidad con que se amoldan al individuo que tengan enfrente, o al medio donde se hallan, sólo es comparable con la *impermeabilidad facial* que poseen. Aquí son demócratas, allá comunistas, en otra parte radicales, más adelante socialistas, después sovietistas, y cuando pontifican de anarquistas... Bueno...

hay que verlos y oirlos. Trastorna su lenguaje y uno no sabe qué admirar más, si su inconsciencia o su cara-durismo. Es algo terrible... ¡que "el Señor te salve"!

* * *

Bueno, para crítica y crónica, ya es bastante, y además, no debo ser más extenso.

Sí... pero... es que me olvidaba de los Pontífices.

¡Ah... sí... este... bueno... E, e, e,... caramba... la verdad es que les tengo miedo! ¡Estos excomulgan!... y la cosa es seria... el boicot... el chantaje... la extorsión... la concusión... el círculo del silencio... son armas muy conocidas por ellos y... muy usadas...

Pero... en fin... vaya algo de muestra... La Verdad es la Verdad. (¿Qué cosa, nó?)

Estos señores (¡háganse los distraídos!) coratn, rajan y PELAN... a cualquier "vis bell quis" (¿será así?) que se les ponga por delante. ¡Aquí no truena nadie más que yo!—dicen, y si no lo dicen, *lo hacen*, que es para peor... ¿Ustedes?, ¡unos mentecatos! Para ser como nosotros hay que ser diplomado, facultado, premiado y... encartonado.

"No le permitiremos a nadie que no sea facultado, o titulado, que se inmiscuya". (¡Textual, caro lector!) Esto es nuestra propiedad, y también nuestro patrimonio... ¡y nuestra ganga!

¿Usted, es de otro país? Bueno, ¡a su tierra! Para comer y arañar, basta el empezar; y aquí me basto y me sobro yo solo... ¡Ustedes no saben nada de lo que es NATURISMO!

Y algunos hay que le hacen a uno ciertas preguntas, que ruborizan... "No saben aritmética"... no conoce la alimentación... entiende de física... conoce ejercicios... "sabe bañarse"... entiende de compatibilidades... no sabe la gramática... —¡Ya te digo, Carlitos!...—, y así por el estilo otras muchas... ¿Qué entiende usted por sofistas?... Conoce el baile (?) y el carnaval...

Pero, hombres... consideren... cada títere hace lo que puede... dentro de sus facultades... ¿no les parece?

"No de consejos, y menos gratuitos" (textual, otra vez, caro lector, con pena te lo digo. No se ocupe de enfermos, para eso estoy Yo... ¿Revistas?—ya son muchas... ninguna sirve... ¿Libros?... hay carradas... el mejor es el mío; "es el primero y el Unico de su ESPECIE (!) (otra vez textual)... los demás no sirven... yo haré los únicos buenos... sólo... aunque sea con ayuda del vecino... a quien después se pretenda echar por tierra.

"¿Necesita de la biblioteca?... ¡ah!... hágase socio primero" (por otra vez textual también).

Y nada más, cara lectora (¡una vez a cada uno!), porque sería esto muy extenso y... algo más...

De estos Pontífices, los simples no son tan malos, en el sentido de criminales (*cattivos*). Los peores son los que reúnen las condiciones de

Desayuno:

Lechugas, escarolas, zanahoria y rabanitos, el zumo de un limón, 25 gramos de almendras y poco aceite.

Mediodía:

Sopa de fideos macarrones con verduras: col, apio y zanahoria; ensalada completa de lechugas, hinojo tierno, rabanitos, apio y tomate (sin limón); 25 gramos de piñones, y 2 manzanas. Comer todo con pan Dextrín y masticar bien.

Cena:

Tortilla de 2 huevos con alcachofas y pan, ensalada y 25 gramos de almendras.

NOTA.—Nosotros no podemos dar aquí medida fija de las cantidades; esto cada cual debe de hacérselo. Uno tiene más hambre, come más cantidad de lo ahí indicado; que tiene poca hambre, come menos. Sobre todo no exagerar ni caer en los fanatismos, juicio y equilibrio en todo.

Autocrítica (1)

Popes, Profetas y Pontífices Máximos del Naturismo

"Carta al Caro Lector."

Tiempo era que deseaba hablarte de *estos* Señores.

¡Helos ahí!: todavía no nació el niño y ya tiene sus padrastros.

Y son de todos los colores, formas y tamaños. Los Reyes Magos, según se dice, sólo fueron tres; éstos otros son incontables.

Ni siquiera los que ofician de Pontífices se reducen a uno, casi son los más.

Así son también la cantidad y diversidad de dogmas y fanatismos que a última hora sobre el *Naturismo* se han descolgado—¡Y eso que éste está todavía en gestación!—. ¿Qué será cuando tenga ya pañales?

Presumo que morirá por asfixia, porque sus padrastros lo querrán vestir de tantos modos y formas, que para quedar todos contentos tendrá que soportar el peso de toda la *trapería*, y así morirá... ¡apenas nacido, asfixiado entre los dogmas de los Popes, Profetas y Pontífices Máximos que le han salido.

(1) Hace bastante tiempo que este interesante artículo, debido a la pluma de nuestro malogrado amigo Ramón Carlos Rey, fué escrito «exprés» para PENTALFA y por creerlo de utilidad para nuestros lectores poniéndoles en guardia contra los fariseos de última hora del Naturismo (analfabetos o letrados, "porque de todo hay en la viña del Señor") lo damos a la publicidad en la seguridad que será bien interpretado y acogido por todos.

¡Y menos mal si así ocurre! Más doloroso sería el tener que ver que lo despedazan entre ellos para cada uno guardar su parte.

No se les ocurrirá a estos señores ponerse primero de acuerdo, antes de colocar sus marbetes dogmáticos en el cuerpo del niño.

Calcula sino.

Hay Pope que todo lo que a Naturismo se refiere lo reduce a una cuestión de agua.

Agua por arriba, por abajo, de frente, por detrás, a derecha, a izquierda.

Otro quiere que el Sistema sea sólo cuestión de comida: ¡Comer, comer y comer! Unos que crudo, otros que cocido (2).

Tengo para mí que esta táctica es por una cuestión privada y particular: algo así como una defensa del propio estómago. ¡Dicen que pobre porfiado saca mendrugo!

Otro considera la cuestión nada más que como para curación de enfermos—aunque de enfermedades y tratamientos no conozca nada—.

¡Vengan enfermos! ¡Aquí se limpian, se raspan y se curan!... Lo que va anexo a ésto no lo digo... porqué me da vergüenza... y ya es algo tener ésto... ¡Yo también he pecado...!

Acúsome, padre José,
de haber ayer encontrado
a Pascuala, moza agraciada,
a quien bien conoce usted (3).

—¿La Moral? ¡Chisst...!

Otros, en fin, que está todo resuelto con dormir bien. Otros, con mascar. Otros, con el ejercicio... y... éste otro merece un aparte.

¡Pobre del que cae bajo su dirección! Ejercicio a la mañana... al mediodía... a la tarde... a la noche... al levantarse... acostado... durante el trabajo... marchas y contramarchas... saltos... cabriolas... ¡Venga gimnasia! Hoy de esta escuela, mañana de la otra...

Y, cuéntese que hay hoy tantos sistemas de gimnasia como Popes en el NATURISMO. No importa que el infeliz neófito vaya ya camino de ser una sombra, ¡suple, vaporosa y elástica!... ¡Eso es lo bueno! Hasta los huesos hay que convertir en cauchú flexible y esponjoso. Así las substancias morbosas, mórbidas, morbígenas, y otras ídem, tienen que escurrirse y desaparecer.

¿Y los que preconizan la carencia de grasa en el organismo? (valga el vocablo como similar a materia lubrificante) son legión. ¡Nada de grasas: huesos pelados y puntiagudos! Este es el ideal. Miren ustedes—les dicen a los boqui-abiertos, que les contemplan—. Vean; aquí no hay más grasa, ésto es nervio, músculo (?), dicen enseñando un brazo enteco y anquilosado, o unas piernas que les dan vergüenza a los palos de escoba (americanas-argentinas, porque las europeas hay muchas partes que las fabrican sin palos).

(2) En tiempos de Rozas, los crudos eran los federales y los cocidos los clericales.
(3) Se canta con música gallega.

De los que se dedican a reducirlo a una cuestión de respiración, casi no me atrevo a hablar. Calcula... me pueden dar un soplido y aventarme por los aires.

¡Respirar, señores, respirar! Lo demás és música con tachos. ¡Tanto de pecho, tanto de pulmones, y tanto de... hígado!

¡Cuente bien... no se distraiga...! Primero la nariz, luego la boca—una ventana, la otra—más profundo, lentamente—con rapidez, de a poco—el abdomen, el pulmón derecho ,el izquierdo ¡y... caray!... creo que me extravío... tanto aire es ese que me parece éntrame por los oídos y sáleme por los ojos. ¡Me siento dirigible, avión o chingolo!

ESTO, cara lectora (hay que ser galantes con el sexo fuerte), es sólo una MUESTRA de la colección de los Popes del NATURISMO. De los Popes científicos... ya te hablaré en otra epístola; merecen capítulo especial y particular.

* * *

Los Profetas son más reducidos... en cantidad, y... en chirumen. Viven aislados, visten ídem, comen caminando..., duermen de pie y al raso, no beben agua (¡esto es serio!), y cuando peroran vale la pena detenerse a escucharlos.

¡"El NATURISMO es esto", "El NATURISMO es aquello"—es blanco, dice uno flaco—; es negro!, el otro más grasiento; rojo vivo, el de más allá, que está un poco más panzón. Y así se llega a una ensalada rusa de colores.

¡El NATURISMO es socialismo! No, señor, es anarquismo; no, señor, es catolicismo; sí, señor; no, señor; pues, ¿quién lo tiene?, gran bonete (¡caramba me salí del tiesto!). No, señor, es budismo, mahometanismo, teosofismo, liberalismo, radicalismo, comunismo, confucianismo!... ¡Que me parece será el final del *ismo* del mismo, confusión y nada entre dos platos!

Las conminaciones llueven, y a veces, muy raras, los insultos... Bueno, éstos son argumentos de los Profetas faltos de chirumen.

"Hay que ser así, hay que ser asado..., la capacidad individual de cada quien, importa un bledo!... Flanco derecho... flanco izquierdo... ¡Burrrr!"

* * *

El TIPO más complicado es el del Pope-Profeta-Libertario. Poseen tantas fases faciales, como matices políticos-sociales se conocen. Es verdad que a ésto se le dice arrivismo, y cosa de oportunistas. Pero con ellos no hay posibles! Siempre están al día. La ductilidad con que se amoldan al individuo que tengan enfrente, o al medio donde se hallan, sólo es comparable con la *impermeabilidad facial* que poseen. Aquí son demócratas, allá comunistas, en otra parte radicales, más adelante socialistas, después sovietistas, y cuando pontifican de anarquistas... Bueno...

hay que verlos y oirlos. Trastorna su lenguaje y uno no sabe qué admirar más, si su inconsciencia o su cara-durismo. Es algo terrible... ¡que "el Señor te salve"!

* * *

Bueno, para crítica y crónica, ya es bastante, y además, no debo ser más extenso.

Sí... pero... es que me olvidaba de los Pontífices.

¡Ah... sí... este... bueno... E, e, e,... caramba... la verdad es que les tengo miedo! ¡Estos excomulgan!... y la cosa es seria... el boicot... el chantaje... la extorsión... la concusión... el círculo del silencio... son armas muy conocidas por ellos y... muy usadas...

Pero... en fin... vaya algo de muestra... La Verdad es la Verdad. (¿Qué cosa, nó?)

Estos señores (¡háganse los distraídos!) coratn, rajan y PELAN... a cualquier "vis bell quis" (¿será así?) que se les ponga por delante. ¡Aquí no truena nadie más que yo!—dicen, y si no lo dicen, *lo hacen*, que es para peor... ¿Ustedes?, ¡unos mentecatos! Para ser como nosotros hay que ser diplomado, facultado, premiado y... encartonado.

"No le permitiremos a nadie que no sea facultado, o titulado, que se inmiscuya". (¡Textual, caro lector!) Esto es nuestra propiedad, y también nuestro patrimonio... ¡y nuestra ganga!

¿Usted, es de otro país? Bueno, ¡a su tierra! Para comer y arañar, basta el empezar; y aquí me basto y me sobro yo solo... ¡Ustedes no saben nada de lo que es NATURISMO!

Y algunos hay que le hacen a uno ciertas preguntas, que ruborizan... "No saben aritmética"... no conoce la alimentación... entiende de física... conoce ejercicios... "sabe bañarse"... entiende de compatibilidades... no sabe la gramática... —¡Ya te digo, Carlitos!...—, y así por el estilo otras muchas... ¿Qué entiende usted por sofistas?... Conoce el baile (?) y el carnaval...

Pero, hombres... consideren... cada títere hace lo que puede... dentro de sus facultades... ¿no les parece?

"No de consejos, y menos gratuitos" (textual, otra vez, caro lector, con pena te lo digo. No se ocupe de enfermos, para eso estoy Yo... ¿Revistas?—ya son muchas... ninguna sirve... ¿Libros?... hay carradas... el mejor es el mío; "es el primero y el Unico de su ESPECIE (!) (otra vez textual)... los demás no sirven... yo haré los únicos buenos... sólo... aunque sea con ayuda del vecino... a quien después se pretenda echar por tierra.

"¿Necesita de la biblioteca?... ¡ah!... hágase socio primero" (por otra vez textual también).

Y nada más, cara lectora (¡una vez a cada uno!), porque sería esto muy extenso y... algo más...

De estos Pontífices, los simples no son tan malos, en el sentido de criminales (*cattivos*). Los peores son los que reúnen las condiciones de

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Teléfono 10021 — Barcelona

SASTRERÍA "OLYMPIA"
Altas novedades — **O. RICCI** — Géneros selectos
TEMPORADA DE INVIERNO
ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

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

Un grato recuerdo de

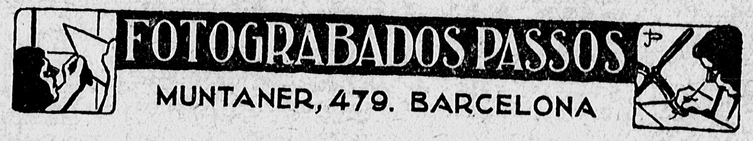
"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene : Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!



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

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

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 7 pesetas

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60

Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración .·. Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alimentación sin carne y sin vacuna (La), por Eyregeat	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montuna	3'—
Breviario Natur. Higiene, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calistenia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Campos Magnéticos y Fuerzas del ser Humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Cartas de la respiración, por T. Ramacharaka	6'—
Come poca carne y alimentate más, por el Dr. Salmeatum	2'—
Comentarios sobre Fisiología, Profs. N. Capo y Lion de Castro	0'25
Cuadro demostrativo de las incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 65 x 90, un ejemplar	0'60
Curación por la vacuna, por el Dr. Verde-Delisle	1'—
Dietética, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coue, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Epidemias de los primates (Las), por dos laboratios	2'50
Hombre sano o enfermo, por Louis Kuhne	12'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	2'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Salmeatum	2'50
Hacia la perfección, por T. de G.	1'—
Hatha Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene Biológica, por Demetrio Sátas	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. Paul Carton	2'—
Medicina Natural. Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Medicina Práctica (La), por T. Ramacharaka	6'—
Medico del hogar (El), por Wilfredo Bolle	5'—
Mi sistema, por Müller	3'—
Mon ami Naturista, cartilla para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo en el bolsillo (El), por N. Capo	1'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	8'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas (el año y 1.º y 2.º)	10'—
Pequeño Atlas del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'50
Perfección individual, por J. Krishnamurti	1'50
Preparación de la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Passanit	1'—
Salvación a extranjeros, por Alfred Haisley	1'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por G. Brandt	2'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Mazdaznan, por Carmina Alba	2'—
Vegetarismo (El), por M. H. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Liberada (La), por J. Krishnamurti	1'50
Visir (El) 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