

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

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



Año II — Barcelona, 15 julio 1927 — Núm. 13



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

Precio: 25 cts.

«Que tu alimento sea tu única medicina y tu medicina sea tu único alimento»

Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista

"PENTALFA" (1)

Abierta de 2 a 6

Prof. N. CAPO

LECCIONES INDIVIDUALES

Higiene científica : Compatibilidad alimentaria : Evitación en Salud : Cultura física : Prácticas de Zend-Avesta : Moralterapia Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Matricúlese en el Iridiagnose y hágase alumno hoy mismo

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Alfonso XII, 84 (S. G.) - Barcelona

Tranvías: Los de Sarriá, y números 16 y 17

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?

—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar al mundo.

ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rabasa, 17 :: Gracia - Barcelona :: España

Es esta la primera ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA fundada en Europa y la única en el mundo por su programa de estudios.

Desde todas partes del mundo pueden los interesados ingresar en esta Escuela Naturista, pues hasta la fecha cuenta ya con alumnos en los siguientes países: Francia, Italia, Portugal, Brasil, Argentina, Uruguay, Chile, Panamá, México y Norteamérica. Los estudiantes, hombres y mujeres, reciben semanalmente, dos lecciones, que pueden leer y estudiar detenidamente en cada semana sin interrumpir sus ocupaciones diarias.

Al finalizar el programa de estudios, los estudiantes que hayan asimilado los conocimientos contenidos en las lecciones recibidas, mediante un examen y demuestren haberse formado UN CRITERIO NATURISTA Y UNA CONCIENCIA NATURISTA, la Escuela le otorga un diploma que le acredita su COMPETENCIA NATURISTA.

Los que, por su falta de preparación intelectual, no puedan rendir examen y por tanto alcanzar el diploma, hallarán en estos estudios los conocimientos necesarios para poder ser *maestros de sí mismos* y de los suyos, formándose, de este modo, una conciencia naturista sobre el NATURISMO CIENTÍFICO INTEGRAL que les capacita de este modo para reemplazar de sus hogares, la actual ciencia del MAL VIVIR, por la ciencia del BIEN VIVIR.

En la ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA se dá preferencia al estudio y enseñanza de la *Trofología* y sus grandes ramas: la *Eutrofología*, la *Trofoterapia*, la *Compatibilidad alimentaria* y la *Trofoprofilaxis*. Esta ciencia, base fundamental de todo progreso biológico, está revolucionando totalmente el *criterio* terapéutico y *alimentario* fundamentando las bases biológico-naturales de una natural *terapéutica básica*, de una *alimentación biológica* y de una vida social basada en la *Moral Biológica*.

Todas las lecciones del programa están científicamente documentadas y puestas al alcance de todas las mentalidades.

Los Naturistas que deseen estudiar y hacerse Naturistas Conscientes, deben aprovechar esta oportunidad e ingresar en la ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA, sean del país que sean y hállense donde se hallen.

A los alumnos enfermos se les enseña a regenerar sus órganos deteriorados mediante una alimentación individualizada y a todos se les enseña *Naturismo Trofológico Integral*.

El Naturismo es la ciencia más útil para el hombre y debe estudiarse. UN NATURISTA CONSCIENTE ES UN SER MENOS DEL GRAN REBAÑO HUMANO: ES UN HOMBRE.

Los interesados pidan Programa de Estudios y condiciones de ingreso.

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

Panadería de ANDRÉS MASÓ
Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Blanco. . . . . » 1'25
Pan Tostada Negro. . . . . » 1'25
Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**
Se sirven pedidos a los pueblos

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar
EL PORVENIR
sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
Calle San Gervasio, 30 (S. G.) = = BARCELONA
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Pensión Vegetariana SANJUAN
Se sirven platos compatibles
Princesa, 40, 1.º — MADRID

JUAN GANTZER ÓPTICO
Calle Badalona, 11, 1.º, antes Ventalló
(entre Alcolea y Vallespir)
BARCELONA - SANS
Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

Barcelona, 15 julio 1927

PENTALFA

Año II
Número 13

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLOGICA 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 filosofos 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

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

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

Habla Massioti!

(Discursos sobre la mujer-madre, hace ya 17 años)

A fin de demostrar que la exigencia más apremiosa del momento universal actual *es ir* a la EDUCACIÓN GENITAL DE LA MUJER, antes que nada y sobre toda otra consideración... es ir pronto, porque **es la matriz del verbo hecho carne** la que viene horrorizando, enloqueciendo e infamando al **mundo-humanidad**, ya que es allí donde empieza el criminal; si, **allí** el ORIGEN-real del loco malvado; ALLI. Porque la primera *ley mecánica* de la FILOSOFÍA EXACTA DEL SER es la iniciada en el acto copular y las dos siguientes (las LEYES BIOQUÍMICAS) en el ovario y útero de la hembra humana, a base de equilibración materna, *siempre!*

El *altar* o santuario-real del mundo es el genitalismo, y el *sagrario* efectivo el ÚTERO-maternal; ALLI empieza y de ALLI surge *todo*... lo bueno como lo malo, lo feo como lo bonito, lo verídico como lo *falsario*... Caín como Abel... (?)

Sí, ALLÍ el origen del *error*, DOLOR, maldad, *enfermedad*, LOCURA, crueldad e INFELICIDAD humana, ALLI.

El DEMONISMO espantable gira por ese *círculo vicioso* del IDIOTISMO genital de la MUJER-*madre*... desconocido y MAL-*tratado* por la fracasada FILOSOFÍA o SABIDURÍA de los siglos.

Yo dejo develado ese *misterio* pavoroso del ignorantismo de la... sabiduría de los siglos; y completamente develado... y como el punto-mecánico-matemático de partida de una NUEVA ERA es una

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

Panadería de ANDRÉS MASÓ
Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Blanco. . . . » 1'25
Pan Tostada Negro . . . . » 1'25
Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) Barcelona
Se sirven pedidos a los pueblos

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar
EL PORVENIR
sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
Calle San Gervasio, 30 (S. G.) - - BARCELONA
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Pensión Vegetariana SANJUAN
Se sirven platos compatibles
Princesa, 40, 1.° — MADRID

JUAN GANTZER ÓPTICO
Calle Badalona, 11, 1.°, antes Ventalló
(entre Aicolea y Vallespir)
BARCELONA - SANS
Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

Barcelona, 15 julio 1927

PENTALFA

Año II Número 13

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

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



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

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

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

Habla Massioti!

(Discursos sobre la mujer-madre, hace ya 17 años)

A fin de demostrar que la exigencia más apremiosa del momento universal actual *es ir* a la EDUCACIÓN GENITAL DE LA MUJER, antes que nada y sobre toda otra consideración... es ir pronto, porque **es la matriz del verbo hecho carne** la que viene horrorizando, enloqueciendo e infamando al **mundo-humanidad**, ya que es allí donde empieza el criminal; si, **allí** el ORIGEN-real del loco malvado; ALLI. Porque la primera *ley mecánica* de la FILOSOFÍA EXACTA DEL SER es la iniciada en el acto copular y las dos siguientes (las LEYES BIOQUÍMICAS) en el ovario y útero de la hembra humana, a base de equilibración materna, *siempre!*

El *altar* o santuario-real del mundo es el genitalismo, y el *sagrario*-efectivo el ÚTERO-maternal; ALLÍ empieza y de ALLÍ surge *todo*. . lo bueno como lo malo, lo feo como lo bonito, lo verídico como lo *falsario*... Caín como Abel... (?)

Sí, ALLÍ el origen del *error*, DOLOR, maldad, *enfermedad*, LOCURA, crueldad e INFELICIDAD humana, ALLÍ.

El DEMONISMO espantable gira por ese *círculo vicioso* del IDIOTISMO genital de la MUJER-*madre*... desconocido y MAL-*tratado* por la fracasada FILOSOFÍA o SABIDURÍA de los siglos.

Yo dejo develado ese *misterio* pavoroso del ignorantismo de la... sabiduría de los siglos; y completamente develado... y como el punto-mecánico-matemático de partida de una NUEVA ERA es una

Síntesis definitiva de La Filosofía Exacta del Ser

1) Hay que NORMALIZAR *(curar-por-normalización)* HIGIENIZAR (de-*vocionariamente)* INSTRUIR *(científicamente)* RESPONSABILIZAR *(legal...* ya que no *criminalmente)* IMPONER LA CULTURA GENITAL *(lógica* o *verídicamente)* con muy remarcada especialidad de la MUJER-MADRE en el sentido del hijo.

Hay que definir e imponer la MATERNIDAD-CIENTÍFICA sobre y contra la *fracasada* MATERNIDAD mística... y poética (o fantástica) de los siglos.

2) A esa REALIDAD *viva* es que va nuestra FILOSOFÍA EXACTA DEL SER... *concreto* como la REALIDAD *viva* SUPREMA.

ANTONIO B. MASSIOTI

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Días de ensaladas

Después de una temporada de haber seguido alimentándose de frutas es bueno alternar y hasta seguir temporadas largas a base de las ricas lechugas verdes y tiernas, zanahorias, rabanitos, apio y los jugosos y maduros tomates, en ensalada, pues son elementos de regeneración y purificación de la sangre y tejidos por sus ricas sales.

Ensalada con almendras

Desayuno de 7 a 8: — En una fuentecita se pone bien limpia y desmenuzada una buena lechuga fresca, dos zanahorias, apio, rabanitos y tomates grandes (quitada la piel) y por encima un poco de aceite crudo de olivas, unas 10 a 15 almendras tiernas y algunas aceitunas. — Masticar todo lentamente.

Tomates con pan tostado

Mediodía, de 12 a 1: — El que nunca ha probado este exquisito plato no sabe lo que es.

Se coje de pan tostado más o menos la cantidad que uno puede comer y seco se pone en el fondo de la fuente grande y los pedazos bien rotos en pequeños trozos. Encima se van

echando poco a poco los tomates en pedazos a medida que se vayan pelando, unos 2 kilos (pero tener en cuenta, los que sufren de riñones, es contraindicado para ellos tanta cantidad) luego el aceite, unas dos cucharadas de sopa, zanahorias, olivas, apio y rabanitos. — Dejar que se repose un poco, y comerla lentamente bien masticado.

Cena, de 6 a 7: — Para que sea compatible en todo el día es conveniente no variar. Comer lo mismo que a la mañana o si se tiene mucha hambre, como mediodía.

Días de arroz con ensaladas

Desayuno, de 7 a 8: — Pepinos y limón. Se cojen uno o dos pepinos tiernos se le quitan los bordes y se pelan cortándose en rodajas en un plato, encima se le agrega zanahorias ralladas, apio y olivas sin sal, aliñándolo con un poco de aceite y dos o tres limones exprimidos encima. Comerlo sin pan y con una cuchara tomarse el zumo lentamente. Esta ensalada es muy refrescante y diurética como altamente oxidante de malos humores de la sangre. Conviene a los que padecen fiebres, calenturas y a los hepáticos y escrofulosos. Todas las mañanas repetirlo.

Arroz blanco hervido y tomates

Este plato no conviene a los estreñidos. Se hierve el arroz blanco en agua cosa que quede, al terminarse de cocer casi seco y después en la fuente se le agregan los tomates pelados en abundancia (maduros) un poco de cebolla, apio, lechugas, aceite crudo y olivas. Comerlo sin pan.

Cena, de 6 a 7: — Igual que a medio día pero no tanta cantidad, pudiendo ser 100 gramos de arroz en vez de 200, acompañado en la ensalada, de algunas almendras o piñones.

Semi-Frugivorismo

Los melones dulces

Estamos en la época de esta rica y nacional fruta porque según los ingleses en ninguna parte hay melones tan buenos como en España y especialmente en la región valenciana y alicantina, por tanto debemos aprovechar los Trofólogos, de

ellos con sus ricas aguas frescas y fisiológicas, antes que se apresure a venir el invierno, cuando ya no hay, y hacer que en estos tiempos de calor sea nuestra bebida en vez del agua mineral que no se integra a nuestra sangre. Melones pues y más melones!

Melón con miel

Por la mañana: — Cojer medio melón «tendral» y con una cuchara comerlo con un poco de miel de Azahar o de Romero, o bien ciruelas.

Melón con patatas

Mediodía: — Este plato sirve para engordar, para formar grasas y por tanto conviene a los anémicos y desnutridos. Se pelan un kilo de patatas buenas y se hierven con solo agua cuando están cocidas se apartan en un plato y conjuntamente con miel, nata o queso fresco (sin sal) se comen con el melón maduro. Sin pan y si no se come queso se le puede agregar dátiles o pasas de higos o bien higos frescos, o bien una yema o dos de huevos.

Cena: — Lo mismo que a mediodía o bien igual que a la mañana agregando sólo unas manzanas, eso es según el trabajo o ejercicio que se haga durante el día.

Los boniatos al horno y las ensaladas

El boniato (fécula dulce) es un alimento energético muy importante para la economía del desgaste muscular humano, cocido, es decir, dextrinizado (hervido, frito o asado al horno) tiene un valor energético tanto como el pan, llegando algunas clases a tener hasta un 65 a 68 por ciento de elemento amiláceo transformable en azúcar de hígado (para la sangre) por los órganos *asimiladores,* cuando éstos están en buen estado de Eutrofismo, pero el boniato, como la patata, el maiz y el pan o como todo producto energético nutritivo hay que saberlo *compatibilizar* y acompañar bien con los otros alimentos necesarios.

El boniato es *incompatible* con todos los farináceos: castaña, pan, fideos, maiz, patatas, judías, arroz y etc., y también lo es con el limón y las frutas verdes, o muy ácidas. Para una persona normal se necesita de un kilo a kilo y medio sin piel

por cada comida para abastecer las necesidades energéticas, y como mejor asienta es, con abundantes frutas jugosas (especialmente si es asado al horno, como por ejemplo con melones, sandías, uvas, naranjas etc.) pero bien masticados y ensalivados en pequeños trozos. Nosotros hemos conocido muchas personas anémicas y desnutridas que se han repuesto y engordado solo con una dieta larga (de 2 a 4 meses) de dos o tres comidas diarias de boniatos en combinación de lechugas tomates (sin piel), zanahorias, rabanitos, olivas, y (aceite poco) almendras peladas. Plato rico (comido todo junto) y digestible a condición que se mastique y ensalive muy bien.

Para guardar tomates o salsas para el invierno

Como algunos suscriptores nos han pedido (al ver que estamos en pleno apogeo de los tomates maduros) indicaremos una manera natural y racional para guardar tomate para el invierno, lo hacemos aquí colectivamente para que sirva para todos.

Se elijen los tomates más maduros, se le quitan las partes céntricas o duras y la piel si es posible y se echan en una olla grande de barro, y se le agrega un poco de menta (yerba buena) albahaca y ajos picados, se deja hervir un poco y luego se llenan botellas de vidrio fuerte (con tapón seguro) y colocan, ya llenas las botellas, con cuidado en un baño de maría (pasteurización) un buen rato (unas 7 a 8 horas) y se tapan bien después, dejándose éstos en sitio seco. Si sacan demasiada agua es bueno quitársela y poner en el interior de la botella solo lo carnoso.

Esta semi-salsa cuando se vaya a usar, al año, tiene «casi» el gusto de tomates frescos, y es aprovechable para guisos, sopas, fideos secos, arroz, patatas o boniatos al horno y para ensalada, purés o en revoltijos con huevos y en tortillas.

También sería conveniente agregarle un poco de aceite bueno para más seguridad de conservación, y otros acostumbran a poner algo de sal fina, según el gusto.

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

La mujer debe ser el Médico del Hogar

Cursos Pro Maternidad

Lecciones especiales para la preparación a la Maternidad, conservación de la salud de las mujeres casadas y de las jóvenes por las leyes Trofológicas naturales

Profesora: RAMONA PERERA

Balmes, 401 :: BARCELONA (S. G.)

Trofoterapia versus mentiras científicas

A V. L. Ferrándiz

Para una buena y perfecta **regeneración orgánica celular** *no hay que fiarse (ya no hablemos de las drogas farmacopeas que destruyen y matan las células y jugos vitales) de ciertas y por demás discurseadas prácticas hidroterápicas, porque hartos ya estamos de repetirlo (tema de los verdaderos trofólogos que, por desgracia, ya quedan pocos en América)* **los baños** *no curan ninguna enfermedad ni muchomenos* **regeneran** *de ningún enviciamiento o degeneración celular interna. Se podrán hacer todas las prácticas que se quieran en el sentido fisiátrico, probar y ensayar recursos de reacciones por estimulantes físicos externos... que mientras no se va a la* **raíz-causa única** *del desequilibrio* endócrino *(celular interno) causado por*

una inadecuada e incompatible alimentación, *la tan acostumbrada y promíscua (idea antes, y después en la práctica) costumbre de variar, variar de alimentos a cada instante, de comer un «postrecito» dulce en una comida que han entrado aceites o verduras, o por ejemplo: comer por la mañana ensaladas, tomates y a mediodía frutas, o por la noche frutas y a mediodía cocidos con aceite y verduras, o a viceversa; la normalidad digestiva, la quimificación* **anácida** *de los extractos de los alimentos absorvidos por los vasos quilíferos y que continuamente pasan a la sangre y de ésta a nuestros tejidos y órganos, la salud, la regeneración, la curación real será sólo aparente y con los meses resultará un mito... cuyo anhelo de felicidad físico-nerviosa se nos escapará como las esbeltas mariposas huyen de entre las manos a los niños en el campo...*

Fijémonos, amigos, que se trata de problemas de salud, de la felicidad del mundo, del oro que más oro costaría si se comprara con oro la *Salud del individuo hombre* y de la *humanidad-raza!*

Ante los prácticos conocimientos de la moderna ciencia de la regeneración celular por una alimentación especificada a cada individuo, contraroleada por las leyes microcósmicas naturales, basada en una alimentación netamente nutri-purificativa fisiológica consciente y sapiente, experimentada y documentada... queda, repetimos, anulada como viejo cuento diabólico, toda la farmacopea moderna (principiando por la opoterapia (cura por los productos específicos de órganos de animales) hasta la última charada comediesca del «ajo diastasado» y extractado en bonitos frascos de vidrio fino) queda anulada la Kuhne-Neipista práctica del agua fría, como el moderno «lavado del estómago» por los tubos, las fajas abdominales (contra la dilatación) los paliáticos «masajes», los cuentos de la electroterapia y la farsa de las tixanas.

Todos esos sistemas arcaicos y aplaca síntomas se estrellan ante y frente la **siempre** y triunfante (en todos los tiempos, aunque pocos se han dado cuenta) ciencia llamada **Trofoterapia.** Una mentira es (para regenerar causas, raíces de males internos: cánceres, tumores, placas, cavernas) la medicina «alopá-

tica; otro absurdo lo es la «homeopática» como la engañadora hidroterapia, mal llamada naturista!

Porque:

La única cura y regeneración verdadera, endócrina, interna, segura y eficaz es conseguida por nuestra fuerza vital de adentro y ésta se consigue con sólo la alimentación fisiológica.

Y ¡ay! cuánto se ha dicho y hecho con los desórdenes nutritivos! Absurdo y condenable ensayo es el que se hace con los pobres enfermos con esas miserias estérico-fisiológicas que apenas andan y semi-viven: prometiéndoles la curación radical de sus males con sólo unos masajes, aplicaciones diversas o «eclécticas» (eclécticos *modales* de sacar dinero) baños medicinales o tomas antinaturales, puestas en práctica por seudocientíficos hombres (llamados profesores o médicos, naturistas o alópatas) que en ellos, lo que más abunda es la «poca vergüenza» o el poco pundonor de dignidad humana, que en el fondo no son nada más que unos desalmados comerciantes, que nuestros queridos lectores ya conocen en España y en América, frutos todos de la actual civilización occidental!!!

Las fiebres, en todas sus manifestaciones, no es por los baños como se evitan y hacen desaparecer *para siempre* porque el baño, ni ninguna acción térmica, es oxidante, derivativa, ni reguladora de funcionamiento endócrino, ni sudorífica interna, ni calmante celular, ni estimulante corporal, ni refrescante mucosal en el verdadero sentido de la verdadera y equilibrada normalización física-neuronal de **medicación interna**, como lo es la **Trofoterapia.**

Los baños y demás creencias no curan, ni mucho menos regeneran, porque la causa de los males, o sea de las enfermedades (o molestias epitelio-humorales, o internas, no fueron engendradas **por no saber** bañarse o darse tales o cuales aplicaciones (porque si a más no viene esos enfermos nunca se han bañado o aplicado absurdideces, por ser antinaturales, puesto que esas prácticas de última hora no son *normas de vida)* sino que vienen del mal comer, del mal masticar los alimentos, del

mal ensalivarlos, del maladaptar los productos nutritivos y regularizadores de las funciones esógenas y exógenas, por mal combinar, por mal **compatibilizar** y mal seleccionar y armonizar los menús diarios, los que fueron confiados al cocinero mercenario o a la criada, madre, hermana, esposa o hija que «hace de cocinera», pero agnóstica en materia de química alimentaria!!! Pruebas prácticas tenemos! Por tanto estamos bien convencidos de lo que decimos y afirmamos, para demostrarlo además, con más lujo de detalles, dónde y cómo quieran los que como nosotros no lo entiendan así, «así», queremos decir, que la única real y antifracasable manera de *regenerar* enfermos (ricos y pobres, si ellos quieren), es por la *dieta* especializada, porque actualmente la ciencia de la alimentación tiene todos los recursos nutritivos, tonificantes, estomacales, emolientes, intestinales, disolventes urireales, revulsivos humorales, tonificantes neurocerebrales y resurcidores de tejidos cuando el ser imponente no es un organismo ya habitante del otro mundo y aún hay un poco de vitalidad interna, (1) es la incomprendida y menos estudiada ciencia llamada **Trofoterapia** la única salvadora y netamente científica.

(1) De donde comienza toda regeneración celular. Y eso es como la pródiga semilla que se extiende en la adaptada pradera si el ambiente de multiplicación le favorece.

La verdadera «EUGENIA»(1)

Todo individuo que quiera pertenecer a una sociedad perfecta, ante todo ha de perfeccionarse así mismo para que la sociedad de la que él forma parte sea buena: para conseguirlo tiene que practicar todas las costumbres sanas que dignifiquen y ha de estar exento de los vicios que denigran, imponiendo en todos sus actos la más estricta moral y el más puro altruismo; una vez esto conseguido no hay duda que la sociedad será perfecta, puesto que es el hombre el que hace la sociedad y no la sociedad al hombre.

(De la «Liga Eugénica»)

Con motivo de ver de nuevo la luz *Eugenia* el órgano de los eugenistas y que en buena hora sea faro potente de fuerza moral, hacemos aquí, no obstante, como naturo-Trofólogos, las siguientes reflexiones:

Sobre la *buena generación* mucho se ha dicho y mucho

(1) «Eu» bueno, y «genia» generación.

hablado, desde el tiempo de Darvin hasta el presente, pero la confusión aún parece reinar sobre las testas de los hombres.

Criticar, legislar, poner límites y sanciones más o menos prohibitivas para impedir que dos seres enfermos (1) (sífilis, cáncer, lepra, tuberculosis, anemia, neuroartritismo) no se casen y engendren proles enfermas, y amenguar así la *decadencia* física y moral de la humanidad, eso es, en teoría, el Eugenismo.

Está bien todo eso, pero el exceso de teoría mata al hombre, se ha dicho, y es cierto. Nosotros entendemos que mejor, más verdadera y más positiva sería la acción Eugénica en pro de la especie si se fuera, en vez de esas meras llamaradas paliativas para hacer alardes de perfeccionistas y etiquetas para «figurar» en los combates de la guerra contra los síntomas de degeneración (en vez de ir a la causa), que es como querer apagar un incendio echando agua sobre el humo. No! estamos en una época de evolución tal, que hay que dejarse de paliativos, hay que ir a levantar la palanca de la causa, la raíz de la degeneración celular, es decir, dejarse de teorías e ir directamente a la práctica. Los eugénicos que quieren una infancia más sana, y descuidan «su célula», hoy no los miramos como verdaderos Eugenistas, sinó solo, son unos «abnegados simpatizantes». La verdadera regeneración comenzó ayer, continúa hoy y seguirá mañana, por tanto no hay que sugestionarse que aún estamos en tiempos medioevales en que toda idea o doctrina de regeneración y emancipación de humanidad era y es utopía; no, hoy, hay muchos eugénicos prácticos en el mundo, aunque no se llamen eugenistas, y de actualidad es siempre aquel dicho francés: «El hábito no hace al monje».— Pero ahora vayamos al grano:

Si hay hoy tanta enfermedad, tanta degeneración como derivación patológica es porque la *Sangre humana* está podrida y ésta ha infectado los tejidos y órganos.

La sangre es nuestro mundo interno, es nuestro laboratorio químico. Es nuestra farmacia (2), es nuestra puerta,

(1) Y además, que muchas veces se encuentran los diagnosticadores (que sin duda no hacen Iridiagnosis) con casos criptogenéticos, es decir, ocultos a la exploración clínica porque la patología actual no tiene límites.

(2) «La sangre es un fluído especial», axioma de los antiguos egipcios que conceptuaban a la sangre como aliento de vida, pero en forma química.

nuestro depósito de energías y defensas, es un estómago que nutre a las células. Y si tenemos esa sangre sucia, llena de bacterias por habernos mal alimentado, «mal», queremos decir de una manera antinatural, un vivir sucio y predispuesto a las infeciones estará todo el hálito químico muerto, siendo la sangre «nuestro sosten». Dijo Lancisi: «a tal alimento tal quilo, a tal quilo, tal sangre, a tal sangre, tal tejido y a tal tejido tal organismo».

Deducimos pues, que los eugenistas que no viven conforme natura no pueden propender a engendrar y a hacer engendrar hijos sanos. Los que aún fuman el venenoso tabaco, los que beben vino y demás líquidos alcohólicos (que lo son todos los fermentados) los que comen residuos de los vegetales (que son los animales herbívoros), los que comen esos pedazos de cadáveres, que no son nada más que carnes putrefactas (en forma de chorizos, jamón o pollos asados o los pescados a la cazuela); los que comen productos no racionales ni naturales, los que no saben comer; en fin, los que no saben *armonizar* y *combinar* científicamente su alimentación diaria (frugivorismo, hortalivorismo, semi-crudivorismo) para *mejor* nutrirse y por tanto estar más puro de cuerpo, más sano de tejidos y más equilibrado de nervios, nosotros creemos: no son verdaderos eugenistas por no ser verdaderos trofólogos, puesto que, demostradísimo, hasta la evidencia vulgar, está por la ciencia, que las carnes todas, el alcohol y el tabaco y luego las incompatibilidades químicas son atentados contra la salud de la raza! Reaccionemos pues, en pro del Naturismo Trofológico y entonces habremos hecho obra Eugenista de verdad y en CONCIENCIA.

NICOLÁS CAPO

PROSAS BREVES

EPISTOLARIO AMOROSO

A JUAN VALLÉS

Irene de mi alma: Dices en tu carta que te haga la definición del **amor.** ¡Oh, el amor, el amor!.. Hay alguien que haya hecho una definición exacta del amor? El amor para unos es el interés; para otros es, —perdona la palabra— fisio-

logía; para otros, sentimiento puro, elevado... sacrificio incluso...

Buscar la verdad, la sacrosanta VERDAD es harto difícil en el amor. Tu, que conoces a fondo el alma humana, sabes de sobras que las personas somos todas muy buenos actores en la comedia de la vida. Que nos entusiasma sobremanera lo externo y olvidamos lo interno. Y en esto residen precisamente nuestras equivocaciones y nuestros desengaños al juzgar las manifestaciones anímicas de las personas que creemos que nos aman. Oh, quien pudiera ahondar en los más recónditos sentimientos del alma humana!

En éstas mis pobres disquisiciones psicológicas me había olvidado de decirte lo que yo entiendo por amor. Amor, divina palabra!.. Para mi significa algo grande... Fundir, como dijo Hugo, dos almas en una sola... Armonía en todo y por todo... Pasión, alma, sentimiento verdad, sacrificio... Y que estos elevados sentimientos tengan su culminación — perdona la valentía de mis palabras, — en el acto fisiológico, con el pensamiento fijo en la más perfecta EUGENESIA, la más grande, la más sublime de todas las ciencias... He aquí, pues, expuesta mi definición sobre el amor.

Tuyo siempre,

Edmundo

Por la transcripción:
ENRIQUE MARTÍ CID

Que descansada vida la del que huye del mundanal ruído...

Tarde serena, desde la cumbre de la montaña de El Alcait se divisan hermosos paisajes, todo es belleza en derredor; silencio, silencio que llega a lo más recóndito del alma, silencio santo que me hace exclamar en un arranque de entusiasmo: Esto es Vida! a esto se le puede llamar Vivir!!

. . . . . .

Mi vista se pierde en un punto del horizonte... súbita tristeza empaña por un momento mi alegría... que egoísta he sido! he estado deleitándome en mi propia felicidad sin recordar que allí donde mis ojos no alcanzan a ver más que cielo, hay algo cuyo nombre me estremece: la ciudad! tenebrosa mansión donde mora la muerte... horrible monstruo que aprisiona en sus

poderosos tentáculos tantas víctimas que no abandona hasta haberles absorbido la última gota de sangre. La ciudad! que con sus antros de vicio y corrupción semejantes a negras bocas de lobo hambriento, devora con avidez a la incauta y ciega juventud, a esas pobres mentes desenfrenadas que desesperan por llegar allí cuanto antes a «divertirse» a «gozar» a perder miserablemente las noches, a destrozar sus nervios con las grotescas danzas de Luzbel, a estropear sus estómagos ingiriendo a horas intempestivas, manjares y bebidas excitantes que transtornan sus sentidos, dejándoles convertidos en verdaderas caricaturas ridículas y extravagantes. a enloquecerse confundiéndose en las densas neblinas de humo y vaho apestado del venenoso tabaco, cayendo por último, pobres dementes! en brazos de amores fáciles... falsos... bajos y repugnantes!.. luego sigue la tremenda cadena del castigo! «tal siembras, tal recogerás» los infelices hijos de esa juventud pervertida, paga con creces esos extravíos! la Justicia, no la de los hombres! la Unica! la Verdadera, la Naturaleza! la sabia y recta Justiciera que con la misma calma que premia a quien cumple sus divinas leyes, castiga inexorablemente al sacrílego que osa profanar sus sanos preceptos. Su maldición se trasmite de padres a hijos! He aquí la magna obra de la civilización!

. . . . . .

Declina la tarde... el rubio febo parece unirse a la tierra en un amoroso ósculo; mi espíritu queda impregnado de la beatífica paz que reina en el ambiente. y mientras que con lentos pasos voy descendiendo por la falda del monte acude a mis labios una oración que me enseñara mi madre, cuando yo era pequeñita... muy pequeñita... época lejana y feliz en que desconocía los humanos dolores!.

RAMONA PERERA DE CAPO

Alcait, Junio 29 - 1927

POR QUÉ SOMOS TROFÓLOGOS?

I. — Somos Trofólogos, porque: comprendemos qué nuestro alimento natural no son las carnes ni los pescados, ni las hojas ni plantas.

II. — Somos Trofólogos, porque: somos por naturaleza frugívoros, el cual quiere decir que nuestro cuerpo, puede y debe aceptar los frutos y demás raíces dulces.

III. — Somos Trofólogos, porque: creemos en la incompatibilidad química de los alimentos entre sí, como: plátanos con pan, las frutas dulces con las verduras; azúcares y aceites las verduras con la leche y éstas con el queso y todos los farináceos entre sí.

IV. —Somos Trofólogos, porque: creemos que comiendo uno dos o más alimentos (aunque sean vegetales) incompatibles,

producen fermentaciones en los intestinos y pueden agraviar muchas enfermedades de origen intoxicativo.

V. — Somos Trofólogos, porque: creemos en el baño matinal, sea éste de sol, de agua o de aire, la gimnasia muscular, el andar, la higiene de la piel, de la boca y dientes y la respiración por la nariz de oxígeno puro, de las montañas.

VI. — Somos Trofólogos, porque: la única medicina es el alimento, y el mejor médico es la naturaleza.

VII. — Somos Trofólogos, porque: sabemos que no tenemos derecho a sacrificar a ningún ser viviente, y así respetamos la ley de la conservación de la Vida.

VIII.—Somos Trofólogos, porque: sabemos que las enfermedades no vienen del aire o de los microbios sinó que, consideramos vienen «por no saber comer» y por no saber vivir de acuerdo con las leyes naturales, pero especialmente por los desarreglos dietéticos.

VIV. — Somos Trofólogos, porque: siguiendo las normas de vida sana estaremos de alma y cuerpo sanos, y nuestros pensamientos serán puros y buenos.

X. — Somos Trofólogos, porque amamos a la vida grande: al sol, al agua, al aire, a todos nuestros hermanos superiores (a todos los hombres) y seres inferiores y siendo así, cumpliremos con nuestro deber, y habremos marchado hacia el mundo de una nueva y verdadera civilización.

FRANCISCO DURÁN AUSEJO

Carnívora o vegetariana?

A Mercedes Vilarrubia

Aunque muy pocas palabras tengo que decirte las que nunca me cansaría de repetírtelas, porque sé lo buena que eres, siendo tu una afiliada de la Naturaleza. Eres mujer, y nadie más que otra mujer es la que puede hablar a tu noble corazón. Pero aún no eres vegetariana Trofóloga, ignoras muchas cosas que te gustarían saber, pero para todo ello, tienes antes que olvidar la sacrificación y matanza de los seres inferiores, cuyos pecados son los que te esclavizan y encadenan a tí, porque ese es tu castigo merecido como aún tienes la venda en los ojos, (no comprendes que día por día vas acumulando los venenos que dichos seres muertos poseen) para aminorar las vidas de los que conscientemente permites su destrucción comiéndotelos.

Todo esto viene el padecimiento físico y a la vez moral, que tu sufres, porque si con los vegetales curan el cuerpo, también se cura el alma, y si tú pierdes esa esencia tan divina, que te quedaría de mujer? Como mujer que soy, y conocedora de lo pervertida que está la humanidad, te aconsejo que nunca pienses ser madre sin haber estudiado y *practicado las leyes de la Naturaleza*. Lee el «Fundamento de la Moral» de Carlos Brand. «El Espíritu de los por Nacer» y la obra de J. Castro «Manual Práctico» y la de N. Capo «Trofología y Trofoterapia» cuya lectura te dará un poco más de luz, ya que Dios nos ha dado el corazón solo para amar, porque, pues, no desechar los malos hábitos que son causas provenidas de las enfermedades originadas por alimentos antinaturales.

Te repito: serás una gran mujer si te previenes a tiempo. Acuérdate de esto: «No dejes para mañana la que puedas hacer hoy. Estudia y ama a Natura, que serás fuerte, sana y más buena para la especie humana. Mientras tanto lee, lee...

FLORA DEL PINO

Noticias y comentarios

Avisos importantes

—Pedimos a nuestros lectores que si conocen de sus amistosas relaciones alguna persona seria, tanto de España como de las Américas que pueda servirnos de corresponsal paquetero que nos lo comunique a la brevedad posible, pues le mandaríamos todos los números de «Pentalfa» y cada 10 ejemplares le costarían 1'50 pesetas, liquidando cada 3 meses.

—También hacemos saber que deseamos, para una familia corta de vegetarianos una cocinera y que haga un poco de limpieza de casa y pagará 6 duros al mes, habitación y comida. Preferible mujer del campo.

En Alcover

El prof. J. Castro el sábado 23 por la noche dará una conferencia en el Centro Coral de Alcover (provincia de Tarragona) sobre *Qué y cómo debe comer el hombre para estar sano* y otra el día siguiente en el mismo local sobre: *Evolución de la medicina natural*.

— Los excursionistas vegetarianos que han salido de ésta a primeros de mes y que piensan visitar a pie todas las ciudades del litoral de España son los esposos Juan Ferrera e Isabel Torres.

— Resultó animada la fiesta de los «Amics del Sol» del día 10, en Villanueva, de cuya fotografía los que deseen un ejemplar pueden pedirlo a esta administración al precio de 0'40 cada una.

Conferencia importante

El día 25 (domingo) el prof. Nicolás Capo dará una importante conferencia en el local de la Escuela «Pentalfa» (Alfonso XII, 84) tramvías 16, 17 y 58 y los de Sarriá.—Sobre el tema: *La Trofología bajo el punto de vista de la salud, económico y moral.*

Quedan invitados los suscriptores, alumnos y simpatizantes — donde se demostrará con pruebas prácticas que el regimen vegetariano es más barato, más sano y más moral. Todos los alumnos que quieran leer algún trabajo referente al tema en ese mismo acto lo pueden hacer, sean hombres o señoras.

«Tus males tienen remedio»

Hemos recibido este librito interesante del incansable Rdo. Emilio Pérez Vidal, de Zaragoza.

Es muy ameno e Instructivo y defiende el crudivorismo y la moral Naturista como medio de redención humana. Se vende en esta Administración a 1'50.

—De paso avisamos a los buenos amigos vegetarianos de Zaragoza que pensamos ir a dar unas conferencias para la Fiesta Mayor de dicha Ciudad en 12 de octubre.

Donativos a «Pentalfa»

Sra. J. G., 20 ptas. Miguel Sierra, 0'75 Juan Utges, 3 E. Martí Cid, 1 (en sellos) Francisco Pablo Sancho. 3'25 — Total: 28 ptas.

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1961.—Suscripción anual 7 ptas.

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Patiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla, 226, Santiago de Chile

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA Directora: Srta. Teresa Huguet.-Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

GENERACION CONSCIENTE Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

"Vida Nueva" Revista Naturista Trofológica.-Director José Abentin. — Subscripción anual 7 pesetas E. Zaballos, 635.—ROSARIO SANTA FE (R. A.)

O VEGETARIANO Revista hortícola naturista, floricultura educación y terapéutica natural. Directores Dr. Amilcar de Souza y A. Caravalho Bandao. Susc. anual 6 pts. Pida n.º gratis Largo do Loios, 50-Porto

2242—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

BIBLIOTECA EUTROFOLÓGICA

OBRA DEL PROFESOR JOSÉ CASTRO

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

Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora

Segunda edición, corregida y aumentada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PEDIDOS A ESTA ADMINISTRACIÓN

En Alcover

El prof. J. Castro el sábado 23 por la noche dará una conferencia en el Centro Coral de Alcover (provincia de Tarragona) sobre *Qué y cómo debe comer el hombre para estar sano* y otra el día siguiente en el mismo local sobre: *Evolución de la medicina natural*.

— Los excursionistas vegetarianos que han salido de ésta a primeros de mes y que piensan visitar a pie todas las ciudades del litoral de España son los esposos Juan Ferrera e Isabel Torres.

— Resultó animada la fiesta de los «Amics del Sol» del día 10, en Villanueva, de cuya fotografía los que deseen un ejemplar pueden pedirlo a esta administración al precio de 0'40 cada una.

Conferencia importante

El día 25 (domingo) el prof. Nicolás Capo dará una importante conferencia en el local de la Escuela «Pentalfa» (Alfonso XII, 84) tranvías 16, 17 y 58 y los de Sarriá.—Sobre el tema: *La Trofología bajo el punto de vista de la salud, económico y moral.*

Quedan invitados los suscriptores, alumnos y simpatizantes — donde se demostrará con pruebas prácticas que el regimen vegetariano es más barato, más sano y más moral. Todos los alumnos que quieran leer algún trabajo referente al tema en ese mismo acto lo pueden hacer, sean hombres o señoras.

«Tus males tienen remedio»

Hemos recibido este librito interesante del incansable Rdo Emilio Pérez Vidal, de Zaragoza.

Es muy ameno e Instructivo y defiende el crudivorismo y la moral Naturista como medio de redención humana. Se vende en esta Administración a 1'50.

—De paso avisamos a los buenos amigos vegetarianos de Zaragoza que pensamos ir a dar unas conferencias para la Fiesta Mayor de dicha Ciudad en 12 de octubre.

Donativos a «Pentalfa»

Sra. J. G., 20 ptas. Miguel Sierra, 0'75 Juan Utges, 3 E. Martí Cid, 1 (en sellos) Francisco Pablo Sancho, 3'25 — Total: 28 ptas.

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1961.—Suscripción anual 7 ptas.

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA Directora: Srta. Teresa Huguet.—Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

"Vida Nueva" Revista Naturista Trofológica. Director José Abentin. — Subscripción anual 7 pesetas. E. Zaballos, 635.—ROSARIO SANTA FE (R. A.)

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Patiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla 220, Santiago de Chile.

GENERACION CONSCIENTE Revista mensual científica sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158 Valencia.

O VEGETARIANO Revista hortícola naturista, floricultura educación y terapéutica natural. Directores Dr. Amilcar de Souza y A. Caravalho Bandao. Susc. anual 6 pts. Pida n.º gratis Largo do Loios, 56 Porto.

2242—Grafica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

BIBLIOTECA EUTROFOLÓGICA

OBRA DEL PROFESOR JOSÉ CASTRO

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

Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora

Segunda edición, corregida y aumentada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PEDIDOS A ESTA ADMINISTRACIÓN

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

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

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

LIBRERÍA SINTES
4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

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

UNA peseta en esta Administración

ACADEMIA PRÁCTICA **Director: PEDRO G. ROURA**
Cirujano
Plaza Trilla, 4, 2.° :: BARCELONA
Preparación práctica y por CORRESPONDENCIA, por método RAPIDÍSIMO a las carreras de Cirujano. Masajista, Callista, Practicante y Comadrona con ÉXITOS COMPROBADOS y SIN necesidad de CURSAR EL BACHILLERATO

Quiere Vd. tender a ser médico de simismo y perfeccionarse? Lea
EL DIAGNOSTICO POR EL IRIS
del DR. VIDAURRÁZAGA —Vale **10** pesetas en esta administración, a los suscriptores de PENTALFA solo **9** pesetas

Quien bien come bien vive

Trofólogos Naturistas
Los productos de la casa

Sorribas

son garantía de salud

Pan DEXTRIN blanco e integral

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

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

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS
Conquista, 113 - BADALONA

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

Panadería de la Estrella
— Casa fundada en 1860 —

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

Casimiro Segura

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

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA