Año III — Barcelona, 15 octubre 1928 — Núm. 19

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

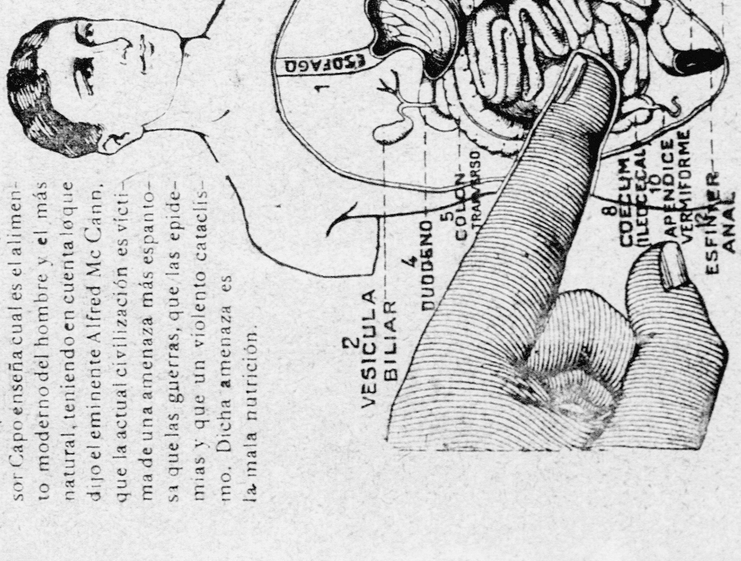
Este importante libro del profesor Capo enseña cual es el alimento moderno del hombre y el más natural, teniendo en cuenta lo que dijo el eminente Alfred Mc Cann, que la actual civilización es víctima de una amenaza más espantosa que las guerras, que las epidemias y que un violento cataclismo. Dicha amenaza es la mala nutrición.

Lea Ud. este libro:

Trofología Práctica y Trofoterapia

del Prof. N. Capo

3.ª edición perfeccionada y aumentada. La más práctica sobre el conocimiento de los alimentos más convenientes y más nutritivos.



El intestino humano es el principal foco de la infección orgánica; él es la raíz de la vida fisiológica; allí es donde se preparan los alimentos para convertirse en roja sangre y si ésta resulta impura por el mal funcionamiento de la *dismosis gastífera* nuestros tejidos serán un resumidero de inmundicias y nuestro cuerpo un imán de terribles enfermedades! El intestino limpio dá vida sana y salud! Cada uno de nosotros debe limpiar diariamente los nueve metros de intestinos que tenemos en nuestro abdomen, sino peligramos! El FRUGIVORISMO es el Sendero!

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

EL SECRETO para no sufrir malas digestiones diarias

(Una de las ramas más importante de la Trofología)

INCOMPATIBILIDADES (1)

— LO QUE VA MAL —

Huevos, leche y queso	Con	miel y frutas desecadas, o secas.
Cereales (trigo, maiz, arroz, fideos, avena, centeno, cebada, pan)	»	**Cereales**, diferente clase entre sí legumbres y feculentos.
Cereales y legumbres	»	castañas o plátanos.
Cereales	»	patatas, boniatos, batatas.
Cereales y feculentos	»	frutas ácidas y legumbres.
Frutas oleaginosas y aceites	»	frutas dulces, miel y azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves	»	frutas frescas y dulces.
Vinos y sal	»	sandía, leche, higos chumbos.
Frutas dulces, azúcares, miel, queso y leche.	»	verduras, raíces y frutas, legumbres (tomates, pimientos, berengenas) pepinos y calabazas.
Legumbres (judías, garbánzos, lentejas, habas, etc.	»	legumbres de diferente clase entre sí.
Drogas y sal	»	frutas.
Limón y otras frutas ácidas y vinagre.	»	tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres.
Leche y agua cruda o hielo	»	ensaladas crudas, tomates y frutas jugosas (tomadas encima o viceversa.

(1) «Incompatibilidad», quiere decir que dos o más alimentos comidos juntos o durante una digestión completa, no van bien entre sí, por desafinidad química, produciendo mala digestión, mareos, males digestivos, sanguíneos, nerviosos, dolores, cólicos, diarreas, granos, ataques, etc.

COMPATIBILIDADES (1)

— LO QUE VA BIEN —

Frutas desecadas y miel	Con	frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos	»	cereales feculentos y legumbres.
Cebollas y tomates	»	plátanos.
Cereales	»	verduras, raíces, o frutas dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos	»	ídem y zumo de uva.
Legumbres	»	ídem y mantequilla
Pan, queso, yemas de huevo y nata	»	frutas frescas dulces y en compotas
Verduras, raíces y tomates	»	aceites, frutas óleas y huevos.
Frutas dulces	»	yema de huevo y pan.
Frutas frescas	»	yema de huevo, queso y fideos cocidos, sólo agua.
Legumbres	»	tomates, calabazas, berengenas y ensaladas.
Aceites y frutas oleaginosas	»	ídem
Aceites, verduras y raíces	»	huevos, patatas, boniatos o cereales, o legumbres secas.
Plátanos	»	leche o yema de huevo o frutas secas.

(1) «Compatibilidad», quiere decir armonía que de dos o más alimentos entre sí, comidos en una misma comida, no deben causar ningún malestar, ni sed, ni dolores, y sí una íntima satisfacción normal fisiológica de alegría y bienestar durante la digestión, síntomas de nutrimiento y regeneración celular.

La Trofología al elevarse a la categoría de aristocracia de la *ciencia de la alimentación natural del hombre*, dá a la especie humana el secreto de la Salud, de la longevidad y del optimismo

(Extractado del libro TROFOLOGIA PRÁCTICA Y TROFOTERAPIA del Prof. N. Capo y publicado en un cartel de 45 × 65 en buen papel de color para colocar en sitio visible. Se vende a **0'60** ejemplar)



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 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 15805

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



Alimentos naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesus, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.° — Barcelona

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

Conferencias públicas, todos los domingos a las 5 tarde, por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo. Miércoles, de 7 a 8, Clases.

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

Quiere Vd. mismo verse sus terribles enfermedades incubadas desde su infancia en lo íntimo de su organismo?

¡Sea médico de si mismo!

Lea

El Diagnóstico por el Iris

Extraordinario libro y el más científico-práctico, del

Dr. Vidaurrázaga

Con la ayuda de una lente y espejo de aumento Vd. mismo puede verse sus taras orgánicas y luego puede deducir a qué órganos responden porque allí está el cuadro de la clave o el secreto de darse cuenta de los desperfectos

No deje Ud. esta oportunidad para mañana, hoy le conviene. Pídalo hoy mismo a esta administración. Vale **10 pesetas** y o'20 de correo

Barcelona, Octubre 1928

PENTALFA

Año III Núm. 19

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1°

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

A TODOS LOS SUSCRIPTORES

Avisamos a todos que envíen pronto la renovación de la suscripción a PENTALFA porque pensamos publicar, con los números que restan del año; una tirada extraordinaria con muchos clisés, y como no tenemos tiempo de avisar lo hacemos en este número, pero recomendamos no se duerman en las pajas ni en los laureles. Entendidos?

Lo que no se escribe nunca

El hombre es único animal que escribe su historia y el único que lleva camisa

Aunque sea por un sólo instante alleguémonos a esta verdad: que todo lo que en los libros se escribe es lo que pertenece a lo «anormal», a la excitación, al dolor, a la enfermedad, a la pasión o al odio. Cuando uno sufre es cuando escribe. Nadie aún ha descrito el «Goce Natural», sino el seudonatural. Todos los libros, folletos, periódicos, relatos de novelas, cuentos, etc., nos hablan de lo que «ocurrió», de lo «extraordinario», de lo «trágico», de lo «raro», etc; es por eso que nos asombra y nos «agrada». ¿No nos sentimos todos, al saber una extraña noticia, sobrecogidos y fuera de sí? Pue eso constantemente, sin parar un segundo, está en actividad en nuestra mente. Ese instante fugaz y emotivo, de lo sensacional, es de lo que está plagada la historia de la humanidad desde que ésta se comenzó a manifestar en intelecto. La dinamita cerebral gobierna al mundo!

El periodista, al salir en busca de «novedades», no se dirige hacia las personas o sitios más o menos «felices» sinó donde hay «jaleo»,

Quiere Vd. mismo verse sus terribles enfermedades incubadas desde su infancia en lo íntimo de su organismo?

¡Sea médico de si mismo!

Lea

El Diagnóstico por el Iris

Extraordinario libro y el más científico-práctico, del

Dr. Vidaurrázaga

Con la ayuda de una lente y espejo de aumento Vd. mismo puede verse sus taras orgánicas y luego puede deducir a qué órganos responden porque allí está el cuadro de la clave o el secreto de darse cuenta de los desperfectos

No deje Ud. esta oportunidad para mañana, hoy le conviene. Pídalo hoy mismo a esta administración. Vale **10 pesetas** y o'20 de correo

Barcelona, Octubre 1928

PENTALFA

Año III Núm. 19

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera **Redacción:** Boters, 4, 1°

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

A TODOS LOS SUSCRIPTORES

Avisamos a todos que envíen pronto la renovación de la suscripción a PENTALFA porque pensamos publicar, con los números que restan del año; una tirada extraordinaria con muchos clisés, y como no tenemos tiempo de avisar lo hacemos en este número, pero recomendamos no se duerman en las pajas ni en los laureles. Entendidos?

Lo que no se escribe nunca

El hombre es único animal que escribe su historia y el único que lleva camisa

Aunque sea por un sólo instante alleguémonos a esta verdad: que todo lo que en los libros se escribe es lo que pertenece a lo «anormal», a la excitación, al dolor, a la enfermedad, a la pasión o al odio. Cuando uno sufre es cuando escribe. Nadie aún ha descrito el «Goce Natural», sino el seudonatural Todos los libros, folletos, periódicos, relatos de novelas, cuentos, etc., nos hablan de lo que «ocurrió», de lo «extraordinario», de lo «trágico», de lo «raro», etc; es por eso que nos asombra y nos «agrada». ¿No nos sentimos todos, al saber una extraña noticia, sobrecogidos y fuera de sí? Pue eso, constantemente, sin parar un segundo, está en actividad en nuestra mente. Ese instante fugaz y emotivo, de lo sensacional, es de lo que está plagada la historia de la humanidad desde que ésta se comenzó a manifestar en intelecto. La dinamita cerebral gobierna al mundo!

El periodista, al salir en busca de «novedades», no se dirige hacia las personas o sitios más o menos «felices» sinó donde hay «jaleo»,

bullicio, dolor, enfermedad, miseria, sensación! La «felicidad» no le importa, la «deja» para otro día. Y así un día y otro día, pasan los años, la eternidad. Y nos quedamos que nunca se ha hablado o explicado como es la PERFECCIÓN, *la* FELICIDAD, *el* AMOR *verdaderos, porqué no interesa, o mejor dicho, parece no interesarnos, porqué no tiene «gracia», no nos excita, porqué es una normalidad! La locura nos interesa, la cordura no. ¿Para qué contar cómo se vive en paz y en alegría? ¡No interesa sino la guerra! el dolor, la enfermedad, la vida amarga, y es lo que está legislado, es lo que se cotiza. La vida natural no es tenida en cuenta, no se conoce, nada hay escrito ni propagado—porqué es como un género en el mercado que no se vende porqué es desconocido!*

La medicina evoluciona

El dolor y las enfermedades

Ya no son los tiempos de antaño, progresamos!

La medicina olopática está próxima a reconocer su fracaso en la curación de las enfermedades, pero inconscientemente. Sus representantes no son aún lo suficientemente valientes, sinceros y virtuosos, para reconocer el error de su «ciencia», no queriendo así, «dar el brazo a torcer», y nosotros, como Naturistas, lo sentimos, porque al fin y al cabo, el MAL es para la humanidad presente y futura.

Nunca, el corregir un mal estuvo, su base, en cortar o desviar los efectos, los síntomas, sino en ELIMINAR la causa, las ramificaciones de la fuente de origen, o sea el mal funcionamiento de las glándulas internas. Pero, para interpretar mejor lo que aquí vamos a terminar de decir, hay que cambiar de «criterio patológico», no creyendo que la enfermedad es la productora de los trastornos físicos, sino que es al revés, la enfermedad ha venido por un lento envenenamiento causado por los continuos y pequeños trastornos diarios, ya sea en las comidas o en los excesos nerviosos, sexuales y por autointoxicación. El dolor no sentido fué el *causante* de la enfermedad. Luego, el dolor no es efecto de la enfermedad, sino que es hija de un envenenamiento crónico. Por ejemplo: a una joven le duelen las muelas, y el dentista o bacteriólogo, la única solución que hallan es arrancar la muela o bien echar

algún microbicida en gotas para matar los microbios que se han multiplicado por el pus formado allí, donde la sangre llena de residuos se ha estancado y enfría los tejidos, produciendo dolor, entonces se cree remediar el asunto destruyendo y enfriando más las partes afectadas. Vaya una ciencia!: qué quiere remediar un mal cortando un órgano. Duele una muela, arrancarla, duele la apéndice cortarla!, ¿qué es un grano de pus? con una medicina destruir los microbios que se han multiplicado, como si la causa de todos esos malestares fisiológicos radicaran en los efectos o en los microbios. ¡No! ¡Nunca! ¡craso error!

Pero decimos al principio, que la medicina alopática está próxima a reconocer su fracaso al ver que la mayoría de médicos, de larga experiencia, lanzan anatemas contra las drogas e inyecciones, pero de esos terribles anatemas que hacen responsables de incurables enfermedades, como la sífilis, mal de pott, tuberculosis, locura, etc., a las inyecciones mercuriales! Hace poco que todos los periódicos de Barcelona daban la noticia de que varios médicos estaban de controversia, unos afirmaban que la tan misteriosa — *non nóscere causa* — y rara ENCEFALITIS LETÁRGICA era producida por la vacunación antivariolosa y otros no. Los primeros tienen razón. La mayoría de los productos farmacológicos DICEN que es a base de vegetales, los extractos de ajo, ciertas hierbas. La reconcentración de *vitaminas* a base de frutas, etc. El Lukutate y otros preparados nada ofensivos ya los aceptan todos los médicos, y eso quiere decir, a las claras, que la medicina con los médicos — indirectamente — evolucionan hacia el Naturismo. Sobre el mismo tema ya hablaremos más, otro día.

NICOLÁS CAPO

¡ Pensamientos !

Un ser humano no puede en realidad creer una verdad hasta que ha crecido a la altura que le permita verla como tal verdad, por sí mismo.

Tú, solamente tú, has forjado los grillos que ahora te oprimen; tú, solamente tú, sembrastes la semilla de toda belleza y de toda nobleza que florece en tu corazón.

ANNIE BESANT

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGIA

Entremés de col

Receta: Catorce aceitunas verdes, una col. tres huevos, una ramita perejil, un diente de ajo y dos onzas de mantequilla

Confección:

En una olla de agua se cuece una col blanca. Una vez cocida y fría (cuidando no se deshaga), se desgajan sus hojas y se extienden sobre una mesa (procurando queden bien enteras). Aparte se prepara en el mortero la siguiente pasta: Se machacan perfectamente tres huevos duros y un diente de ajo, añadiendo por último la mantequilla, formando después de bien trabada una pasta homogénea. En una tabla se pican aceitunas verdes y una ramita de perejil. Este picadillo se une a la pasta, se traba todo bien y después con ayuda de un cuchillo se extiende sobre las hojas de col, bien repartido, procurando quede de un centímetro de grosor. Se enrollan las hojas y con un cuchillo de cocina bien afilado se cortan (empezando por uno de los extremos de la col así preparada) rodajas de un centímetro de grosor, se colocan en el entremesero y se sirven.

Salsa de menestra

Receta: Dos cebollas, cuatro zanahorias y un kilo de tomates

Confección:

Se rallan, después de limpiarlas convenientemente, las cebollas y zanahorias y se ponen en una sartén o cazuela de barro, se añade aceite y se pone a la lumbre. Cuando el frito empieza a tomar color se añaden los tomates desprovistos de semilla y pellejo, lo que se consigue fácilmente , sumergiendo los tomates en una olla con agua y colocando ésta al fuego para que hierva unos minutos; de esta forma se reblandece la pulpa de los tomates y con facilidad se pasan por el tamiz.

Para estar en su punto la salsa debe quedar reducida a la mitad.

Sopa rústica

Receta; Seis cucharadas de aceite, dos cebollas grandes, siete cogollos de col verde tierna, un kilo de tomates, 1/4 kilo pistones y tres litros de agua

Confección:

En una cazuela de barro o sartén se fríen con aceite dos cebollas grandes desmenuzadas; a medio freir se añaden cogollitos enteros de col verde tierna. Cuando el frito de la cebolla y la col comienza a dorarse se añade el jugo de los tomates (bien maduros) cuyo jugo se consigue pasando los tomates por un tamiz. Cuando la salsa haya espesado y tomado buen color se echa en una olla, se agregan 3 litros de agua y cuando hierve se pone la pasta de sopa que pueden ser pistones u otra pasta un poco gruesa. Se deja hervir 35 minutos con el fin de que la pasta esté bien cocida y puede servirse.

Huevos trufados

Se mondan 6 huevos duros, se cortan por la mitad longitudinalmente y se les quita la parte amarilla o sean las yemas; se ponen en un plato y con ayuda de un tenedor se hace con ellas una pasta muy fina. Aparte se pican bien finas 3 trufas y 3 onzas de aceitunas verdes deshuesadas, se añade la pasta de las yemas y 2 onzas de mantequilla. Se trabaja la pasta con un tenedor y se van rellenando las claras de los huevos. Aparte se prepara esta salsa: En una cazuela se echan tres onzas de mantequilla, una vez derretida se agrega una cucharada grande de harina de trigo; cuando esté bien dorada se añade el jugo de dos libras de tomates maduros, dejando hervir la salsa unos quince minutos a fuego lento. En una fuente refractaria al fuego se ponen los huevos previamente preparados con la pasta; se colocarán los trozos con la yema hacia arriba y alrededor de la fuente, vertiendo en el centro de la misma la salsa que antes se ha preparado. Se empolvorean los huevos con galleta blanca rallada. Colóquese la fuente así preparada en el horno para que tomen las yemas un color dorado y se sirve.

Del libro en preparación: **Cocina Científica Racional** de RAMONA PERERA

El Análisis de la Trufa

La Trufa es una especie de seta comestible que tiene la forma de una patata pequeña o de una chufa grande, pero blanda y perfumada. Se come en los grandes banquetes y en las mesas de lujo por su elevado precio. Se dá en terrenos algo frios. Los animales raicívoros se baten furiosamente cuando se encuentran ante un montoncillo de Trufas en el bosque. En Francia, Italia, Suiza, España y Portugal se cosechan bastante. Es un condimento-alimento. Los vegetarianos que hacen uso de productos no tan buenos y recomendables, como es el queso duro, azafrán, el comino, huevos, legumbres, les resultaría mejor acompañar los guisados, sopa o caldos con Trufas, les dá mejor sabor, hace asimilable a las comidas y no deja tantos residuos, pues su composición química según Gautier, es la siguiente: Agua 71 por 100, Albúmina 8 por 100, Celulosa 5 por 100, Grasa 0'60 por 100, Azúcar y Manita 11 por 100, litrato, malato y fumarato 0'65 por 100, Mucilaginosa 1 por 100 y sales minerales el 1'50 por 100.

Noticias y comentarios

"Peligros de la juventud"

Hemos recibido una cantidad grande de este interesante folleto en forma de «breves consejos a los jóvenes cristianos» del que es autor Stuart, E. Mac Nair, y editado por Enrique Angurell. Habla contra los vicios solitarios y los pecados contra la fornicación del propio cuerpo: «pecado de eterna perdición» según las Sagradas Escrituras. Se envía gratis a quien lo solicite a esta redacción o al domicilio del editor: San Gil, 1, 4.° 2.ª. Barcelona.

Nuevo corresponsal

Debido a falta de tiempo ha tenido que dejar de ser nuestro corresponsal el Sr. E. E. Egea de Villanueva y Geltrú—habiendo recomendado al entusiasta naturista Sr. Salvador Roig, a quien deben dirigirse los que de esa región desean libros, revistas y otras publicaciones, en la calle: Correo, 14-2.°

El auto argentino

Es una interesante revista de la que es Director Julio R. Barcos y en este último número trae un interesante artículo sobre naturismo, de nuestro amigo Prof. J. Esteve Dulin, sobre el tema: La Reforma alimenticia.

Higiene y Salud

En este último número extraordinario dedica su director unas palabras a «Pentalfa», por haber aludido al Prof. Valeta como enemigo de la trofología, y se queja antojándosele que el director de Pentalfa deliraba cuando escribió aquellas cuatro verdades, y las volvemos a repetir nosotros: Los enemigos de la trofología, son enemigos porque no saben lo beneficioso que es para la humanidad el propagar *la verdadera ciencia de la alimentación del hombre,* o bien son unos tartufos, que se quieren «hacer cartel» elevándose a criticones. Mientras tanto siguen siendo incompatibles entre sí los cereales y féculas, como las frutas y verduras juntas ¡y ojo!

Varias

Seguimos recibiendo con gran interés el interesante periódico «Acción Cultural» de Sabadell el que, además de una sección excursionista y esperantista, ha abierto una nueva NATURISTA a cargo del médico trofólogo de Valladolid Dr. Lucio Alvarez F. Hacemos votos para que sea una realidad su aparición semanal como nos comunica su director, el Sr. Joaquín Estruch en carta recibida dias ha.

Justicia

Creemos sería más noble y justo que cuando una revista naturista transcriba un trozo, noticia o artículo de otra revista, cite su procedencia o por lo menos ponga la firma del autor.

***

Siguen con gran entusiasmo los trabajos para la creación de la Universidad Naturista en Lisboa, impulsados por un puñado de hombres preclaros y valientes entre los cuales se destaca el Prof. J. Lion de Castro, quien nos visitó el pasado año prometiéndonos acudir al congreso naturista que en 1929 se efectuará en Barcelona.

En Alemania

El Excmo. Ayuntamiento de Barcelona ha pedido a esta redacción la representación de la revista «Pentalfa» en el Congreso Internacional ejecutado en estos dias en Colonia (Alemania) a lo que hemos accedido gustosamente, agradeciendo infinito la gentileza.

Los miércoles de 7 a 8

Son las clases del Sr Crespo sobre lenguaje. Los interesados pueden anotarse.

Las enfermedades del hígado y estómago

Este es el tema de la conferencia que dará el Prof. N Capo el domingo 21, a las cinco de la tarde, en nuestro local.

*
* *

La Profesora de Solfeo y Piano Srta. Pilar Pueyo ha obtenido buena nota en los exámenes de Practicantes de la Facultad de Medicina de Barcelona.

Hatha Yoga

Es muy conocido Ramacharaka en el campo Naturista estudioso para que dediquemos aquí superpáginas para alabarle y encomiarle como uno de los autores que mejor ha dicho lo que es la vida más racional Sus libros bastan. Hoy la casa Roch da a luz el famoso «Hatha Yoga» que tanta popularidad goza en América. El contenido de sus páginas lo sintetizan estas líneas que siguen y firmadas por el mismo Yogui Ramacharaka:

DEDICATORIA

«A todos los seres humanos de cabal salud está respetuosamente dedicado este libro. Consciente o subconscientemente hicieron algo para llegar desde la infancia a la saludable y normal madurez de la vida, y si quien no tenga tanta salud y normalidad hace lo mismo que aquéllos hicieron, no hay razón que se oponga a que llegue a ser como ellos.

En esta obra nos proponemos exponer lo que hicieron para ser como son.

LEEDLA Y DESPUÉS HACED CUANTO DE MEJOR OS QUEPA.

Si alguien duda de nuestras afirmaciones, que observe atentamente la conducta de un individuo sano y normal y vea si hace lo que enseñamos en este libro y se abstiene de lo que prohibimos.

Gustosos sometemos nuestras enseñanzas a esta rigurosa prueba. Experimentadla.

3675—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

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

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española
Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas
Diríjase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Sierpe, 78 - SEVILLA

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

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

Productos Alimenticios
PERMANYER
Galleta Marina blanca a 1'50 kilo, especial para vegetarianos
Teléfono 1608 7
BARCELONA
Almacenes: Calle Merced, 44 y 46
Despacho: Paseo Colón, 2

Los miércoles de 7 a 8

Son las clases del Sr. Crespo sobre lenguaje. Los interesados pueden anotarse.

Las enfermedades del hígado y estómago

Este es el tema de la conferencia que dará el Prof. N. Capo el domingo 21, a las cinco de la tarde, en nuestro local.

*
* *

La Profesora de Solfeo y Piano Srta. Pilar Pueyo ha obtenido buena nota en los exámenes de Practicantes de la Facultad de Medicina de Barcelona.

Hatha Yoga

Es muy conocido Ramacharaka en el campo Naturista estudioso para que dediquemos aquí superpáginas para alabarle y encomiarle como uno de los autores que mejor ha dicho lo que es la vida más racional. Sus libros bastan. Hoy la casa Roch da a luz el famoso «Hatha Yoga» que tanta popularidad goza en América. El contenido de sus páginas lo sintetizan estas líneas que siguen y firmadas por el mismo Yogui Ramacharaka:

DEDICATORIA

«A todos los seres humanos de cabal salud está respetuosamente dedicado este libro. Consciente o subconscientemente hicieron algo para llegar desde la infancia a la saludable y normal madurez de la vida, y si quien no tenga tanta salud y normalidad hace lo mismo que aquéllos hicieron, no hay razón que se oponga a que llegue a ser como ellos.

En esta obra nos proponemos exponer lo que hicieron para ser como son.

LEEDLA Y DESPUÉS HACED CUANTO DE MEJOR OS QUEPA.

Si alguien duda de nuestras afirmaciones, que observe atentamente la conducta de un individuo sano y normal y vea si hace lo que enseñamos en este libro y se abstiene de lo que prohibimos.

Gustosos sometemos nuestras enseñanzas a esta rigurosa prueba. Experimentadla.

3075—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

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

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española
Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas
Dirijase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Sierpe, 78 - SEVILLA

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

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

Productos Alimenticios
PERMANYER
Galleta Marina blanca a **1'50** kilo, especial para vegetarianos
Teléfono 16087
BARCELONA
Almacenes: **Calle Merced, 44 y 46**
Despacho: **Paseo Colón, 2**

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo :: Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

Método científico de curar por medio de una dieta de alimentos que no produzcan mucosidades

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: Boters, 4, 1.° - BARCELONA

Instituto de Higiene Natural

Divulgación científica del Naturismo

Directores: Dr. Bentes Castel-Branco y Prof. Lion de Castro

Escribir a Rua Bernardim Ribeiro, 93 - LISBOA (Portugal)

Casa Vegetariana, Calle Dr. Dou, 12, 1.°, 2.ª

Comida sana y abundante

Se sirve Trofológicamente y precios económicos

Pan DEXTRIN

ADVERTENCIA

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

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

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

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

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

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

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

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

Central Vegetariana y de Régimen

Teléfono 15805 **Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 19963**

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

Recomendamos los Aceites puros de oliva verdad de

Borjas Blancas (Lérida)

Ramón Giné

Especial para las ensaladas y cocidos — **Jabones de aceite**

Reparto a domicilio :: Escribir o ir a

Independencia, 284 entre Valencia y Mallorca Barcelona-Clot

Lukutate

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

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

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

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

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

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

Año III — Barcelona, 31 octubre y 15 noviembre 1928 — Núms. 20-21

PENTALFA

Del viaje de estudio del Prof. R. C. Rey, al Oriente