Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

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

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

Pedidos en esta Administración contra reembolso

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

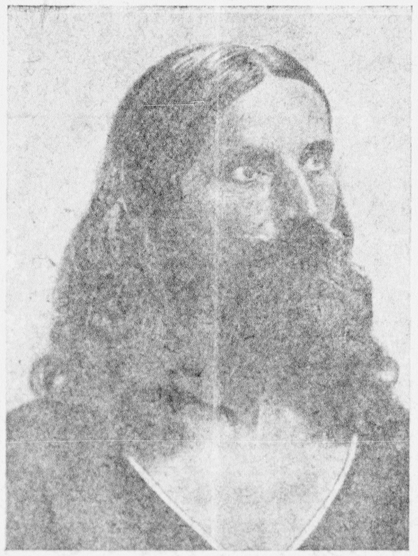
Placeres Viciosos. — Los Placeres Crueles. — Cuentos y Fábulas. — El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer. — A 2 y a 3 ptas. el tomo.

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

Año IV Barcelona 30 abril 1929 Núm. 8

PENTALFA

Nagel, la paz sea en tu alma!



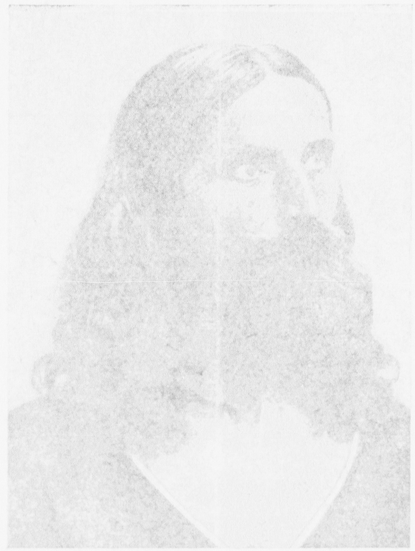
Un fuego de oro, un fuego igneo se extingue. Acaba de fallecer en Alemania la grande, el moderno Hipócrates alemán, el célebre doctor GUSTAVO NAGEL, fundador principal y propagador del Naturismo en la patria de Goethe, con la pléyade de amigos intelectuales que iluminaron su gran obra de Regeneración humana. Su semilla lanzada en la matriz de la madre tierra germina después de tantos años de lucha eólica y titánica contra la torpeza del vulgo y los rancios prejuicios de las castas en su empeño de no amar las leyes naturales, pero la verdad siempre se abre paso cual meteoro en las alturas a costa de los desvelos de sus fieles apóstoles!

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

Año IV Barcelona 30 abril 1929 Núm. 8

PENTALFA

Nagel, la paz sea en tu alma!



Un fuego de oro, un fuego ígneo se extingue. Acaba de fallecer en Alemania la grande, el moderno Hipócrates alemán, el célebre doctor GUSTAVO NAGEL, fundador principal y propagador del Naturismo en la patria de Goethe, con la pléyade de amigos intelectuales que iluminaron su gran obra de Regeneración humana. Su semilla lanzada en la matriz de la madre tierra germina después de tantos años de lucha eólica y titánica contra la torpeza del vulgo y los rancios prejuicios de las castas en su empeño de no amar las leyes naturales, pero la verdad siempre se abre paso cual meteoro en las alturas a costa de los desvelos de sus fieles apóstoles!

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

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

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

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

Pedidos en esta Administración contra reembolso

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

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

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

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

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

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen



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.

Cada pote vale 3'50

El legítimo

PAN DEXTRIN

PATENTADO

LO FABRICA Y LO VENDE ÚNICAMENTE

LA

Casa Santiveri, S. A.

Call, 22

cuya casa indicará a V. las sucursales que lo expenden

Pida Vd. el libro de 5 ptas. que le regalará la
CASA SANTIVERI, S. A. - Call, 22, 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.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - R E U S

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

LAVINTERN

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

LAVINTERN N.° **1** Laxante - Depurativo
Estreñimiento, hebre, grippe.

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

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

LAVINTERN N.° **4** Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre. DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer, etc., etc.

DE VENTA : En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en Buenavista, 9

30 abril 1920

PENTALFA

Año IV Núm. 8

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director : Nicolás Capo
Administradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

CUANDO SIENTAS LA SABIDURIA SERAS SABIO

Un joven fué a ver a un sabio cierto día y le preguntó: —Señor, ¿qué debo hacer para convertirme en un sabio? El sabio no contestó. El joven, después de haber repetido su pregunta cierto número de veces con parecido resultado, lo dejó y volvió al día siguiente con la misma demanda.

No obtuvo tampoco contestación alguna; entonces volvió por tercera vez, y repitió su pregunta: —Señor, ¿qué debo hacer para convertirme en un sabio?

Finalmente el sabio atendió y se dirigió a un río que por allí corría. Entró en el agua, llevando al joven de la mano. Cuando alcanzáron cierta profundidad, el sabio se apoyó en los hombros del joven y lo sumergió en el agua, a pesar de sus esfuerzos para desasirse de él. Al fin lo dejó salir, y cuando el joven hubo recuperado el aliento le interrogó el sabio: —Hijo mío, cuando estabas bajo el agua ¿qué era lo que más deseabas?

Sin vacilar contestó el joven: —¡Quería aire, quería aire! — ¿No hubieras preferido riquezas, placeres, poderes o amor? ¿No pensaste en ninguna de estas cosas? —No, señor, deseaba aire, y sólo pensaba en el aire que me faltaba, fué la inmediata respuesta: — Para convertirte en un sabio debes desear la sabiduría con la misma intensidad con que deseabas el aire. Debes luchar por ella y excluir todo otro fin de tu vida.

Debe ser tu sola y única aspiración día y noche. Si buscas la sabiduría con ese fervor, seguramente te convertirás en un sabio.

MAX HEINDELL

(Del libro "Concepto de Rosacruz del Cosmos".)

EL HIMNO DE LA VIDA

¿Te eternizas? ¿Para qué? ¡La juventud y la vida están contigo! No me verás debilitarme en la batalla fatal. Sobre las ruinas dispersas y sobre las angustias, brillan mis veinte años.

No me quitarás esta fuerza divina que arde en mi corazón. No me

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.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

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

LAVINTERN

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

LAVINTERN N.° 1 Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.

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

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

LAVINTERN N.° 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal .. Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre. DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer, etc., etc.

DE VENTA : En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en Buenavista, 9

30 abril 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 8

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director : Nicolás Capo
Administradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

CUANDO SIENTAS LA SABIDURIA SERAS SABIO

Un joven fué a ver a un sabio cierto día y le preguntó: —Señor, ¿qué debo hacer para convertirme en un sabio? El sabio no contestó. El joven, después de haber repetido su pregunta cierto número de veces con parecido resultado, lo dejó y volvió al dia siguiente con la misma demanda.

No obtuvo tampoco contestación alguna; entonces volvió por tercera vez, y repitió su pregunta: —Señor, ¿qué debo hacer para convertirme en un sabio?

Finalmente el sabio atendió y se dirigió a un río que por allí corría. Entró en el agua, llevando al joven de la mano. Cuando alcanzáron cierta profundidad, el sabio se apoyó en los hombros del joven y lo sumergió en el agua, a pesar de sus esfuerzos para desasirse de él. Al fin lo dejó salir, y cuando el joven hubo recuperado el aliento le interrogó el sabio: —Hijo mío, cuando estabas bajo el agua ¿qué era lo que más deseabas?

Sin vacilar contestó el joven:—¡Quería aire, quería aire! — ¿No hubieras preferido riquezas, placeres, poderes o amor? ¿No pensaste en ninguna de estas cosas? —No, señor, deseaba aire, y sólo pensaba en el aire que me faltaba, fué la inmediata respuesta: — Para convertirte en un sabio debes desear la sabiduría con la misma intensidad con que deseabas el aire. Debes luchar por ella y excluir todo otro fin de tu vida.

Debe ser tu sola y única aspiración día y noche. Si buscas la sabiduría con ese fervor, seguramente te convertirás en un sabio.

MAX HEINDELL

(Del libro "Concepto de Rosacruz del Cosmos".)

EL HIMNO DE LA VIDA

¿Te eternizas? ¿Para qué? ¡La juventud y la vida están contigo! No me verás debilitarme en la batalla fatal. Sobre las ruínas dispersas y sobre las angustias, brillan mis veinte años.

No me quitarás esta fuerza divina que arde en mi corazón. No me

detendrás en el vuelo impetuoso que me arrastra. Tus años son impotentes, ¡oh negra diosa!, yo sigo mi camino.

¿Ves allá abajo, en el mundo, qué luz de sueño y de rosas? ¿Oyes en el cielo, gozoso, los trinos de las alondras triunfantes? ¡Qué fulguración de fe e ideal! ¡Qué estremecimiento de alas!

Quiero el trabajo que diviniza y que con noble dominio gobierna todas las cosas. Quiero el sueño y la armonía, la juventud eterna del arte: la risa del azul y los bálsamos de las flores, los astros, los esplendores y los besos de niños.

Pasas, bruja negra, pasas como la sombra funesta al sol. Pero todo renace, todo expira. Las violetas sonríen bajo las breñas, y yo, escapada de tus brazos, audaz y juguetona, canto el himno de la vida.

ADA NEGRI

Es Vd. padre o quiere serlo?

Pero veamos ahora cómo está la paternidad en la vida práctica, en nuestro siglo actual.

Mas veamos antes qué es lo que se ha de apreciar, perseguir, o mejor dicho, reconquistar: *la generación física* o el mejoramiento de una *regeneración física*. ¿Para qué sirve estar bueno y sano? Pues estar bueno y sano es *para demostrar que vivimos*. El hecho de nuestra existencia y la lucha continua que hacemos por la vida, nos indica que nuestro íntimo imperativo vital (porque lo íntimo es siempre lo que manda, el que nos hace de padre), es conservar y perpetuar la vida. Y está demás decir que ya estando en el apreciamiento de la vida, a ésta la queremos que sea siempre lo más *regenerada*, lo más fuerte, lo más sana, lo más bella, lo más libre, lo más feliz, lo más armónica y lo más musical posible, y agradándonos que eso sea lo mejor para nosotros, porque así nos lo manda *nuestro padre*, el imperativo vital de la ley, constante, de la conservación de la vida, queremos a su vez que eso no dure un minuto, ni dos días y ni un mes, pensamos y queremos que eso sea eterno, sea *siempre* así, en fin, que sea lóngeva, y ahí está la más alta *moralidad*: respetar la *Vida* y hacer que ésta se eternice, *en respecto* al mayor tiempo posible. Vivir es moralidad; vivir es paternidad.

El hecho de que todos queremos trabajo fácil y livia-

no, queremos besar a nuestres seres queridos para dar, y darnos, una satisfacción, y que esta agradabilidad sea Vida, el hecho de querernos dormir por la noche cómodamente y no queremos resfriarnos, indica todo eso, que pensamos *para la vida*. ¡Vivir! ¡entonces, es el norte humano!

El estar asociados en mutuas médicas, en "Seguros de Vida", en tener frascos y píldoras en nuestra alcoba y al alcance de nuestras manos, el aprender recetas y comidas para determinadas enfermedades, indica que el instinto de vivir está siempre alerta. Y alerta, sí, estamos siempre, para dar satisfacción a nuestra vida de los sentidos psicofísicos, es cuando contemplamos una obra de arte, una pintura, una puesta de sol, un naranjal florido, un melocotonero cargado de frutos, unas espumosas cascadas, y arroyos susurrantes, que es el goce de la vista, el perfume de todo esto es el goce del olfato, la música de toda esa armonía lo es para el oído, para el tacto cuando al estrechar la mano al fiel amigo sentimos una sensación inefable e indescriptible, como todos lo goces de salud perfecta, por pureza sanguínea que por debajo de nuestra piel se derrama, es vida apreciada, como el cariño de nuestros semejantes que también sirve para entonar la vida, pero todo bajo los amparos de la paternidad. Luego, todos queremos vivir.

No deseamos entonces la degeneración, la enfermedad, la muerte, y el que dice que no quiere vivir, miente, porque el mismo hecho de hablar es manifestación de vida; luego, creo, no puede concebirse sin considerarse un absurdo el vivir muriendo o muriendo con vida. Pero vayamos hacia puntos más lejos.

Ese hombre que está enfermo, que ha tenido sífilis o es diabético, o es escrufuloso, o es paralítico, o neurasténico, gotoso, reumático, úlceroso, dispéptico, canceroso, leproso, lascivo, o más o menos podrido por sus vicios, porque las enfermedades todas *no son ni más ni menos que vicios* practicados largo tiempo, consciente o inconscientemente, ¿qué bien hace a la humanidad con ser padre? ¿qué bien hace a su hijo heredándole tanta ponzoña? ¿qué bien hace

a la madre de su hijo, que llevará toda la vida por ser el querido fruto de sus íntimos amores un ser incompleto, un fruto degenerado, porque en el momento de la concepción intraespermato-ovarina, al padre le faltó sabia vital pura?

Y la responsabilidad moral paterna ante la sociedad, ante la raza, ante la humanidad entera, ante su conciencia, porque pudiendo haber engendrado un hijo sano y fuerte, sabe que no es por casualidad el haberle salido enfermo. Guay del pecador de la raza, que es el reo más ignominioso, a pesar de no ser juzgado por jueces ni ajusticiado por verdugos y no estar en cárcel, pero sí eternamente preso en su conciencia remordida.

Es que nadie puede evadir de esa inflexible ley de herencia. La Naturaleza no perdona, diciendo "De tal palo tal astilla". Es que nosotros mismos también padecemos en la actualidad los errores de nuestros padres en el pasado, durante nuestro engendro, nosotros también nos quejamos de ello, y razón tenemos, porque es una calamidad, amables lectores, vernos ya casi sin dientes ante un espejo, granos en la cara, cicatrices, etc., como dolores agudos, mal humor y nerviosismo, todo debido a la mala constitución física hereditaria, ¡regalo de nuestros padres! ¡Oh!, ¡qué bien que sabemos quejarnos echando blasfemias y centellas (con truenos y todo) contra nuestros genitores, por escriturarnos en carnes tan malos y "pasados" *tejidos:* pero no pensamos que eso, *que ya pasó,* no hay remedio, no pensamos que no debemos perder el tiempo, no pensamos en que el pasado ya no lo viviremos, y que hoy, y nada más que hoy, en combinación con el mañana, debemos vivir *purificando nuestra sangre por el crudivorismo trofológico,* y así sabremos y tendremos la conciencia tranquila de que nuestros hijos no nos dirán blasfemias, ni nos echarán en cara nuestros vicios, porque si lo hacían tendrían todos sus justos derechos, como lo tenemos nasotros hoy de echar pestes contra nuestros padres, por su ignorancia y rutina!

El hombre ha de amar siempre la más alta vida pura, la vida más digna, la bella, la más justa.

El ente hombre es como un globo de goma lleno de gas que por más veces que se le ate a la pata de una mesa con un hilo, para que los niños jueguen mejor con él, él siempre tira hacia arriba, tiende a elevarse, a subir, a escalar planos y mundos, a ascender siempre, es decir: ¡progresar y siempre progresar hacia lo mejor, hacia una paternidad nueva, más fuerte, más sana y más digna, a formar pequeños mundos!

Así es como han entendido, por lo menos en pensamiento, la paternidad los grandes pensadores y escritores del pasado siglo, como de este, y de todos los tiempos, remachando que no tenemos derecho a dar a otros lo que nosotros mismos repudiamos.

Es una contradicción el querer estar sanos nosotros estando nuestros padres enfermos, como igual es cínico querer tener hijos sanos si nosotros somos un montón de abono patológico.

El gran Enrique Ibsen ya dió el grito de alerta cuando escribió su monumental drama mil veces representado en teatro y leído no por todos los hombres por eso, sino sólo por los más valientes, los más audaces, los más buenos y los más puros, porque yo entiendo que pureza y audacia, valentía y bondad, van unidos esa obra que se llama "Espectros", en la que el hijo de la madre aun joven, viuda, él enfermo de degeneración alcohólica, Oswaldo, en sus ataques de reminiscencia atávicas, de su padre vicioso en lo venéreo, quiere violar a su propia madre, ora le pide el veneno para darse muerte por no prolongar más aquellos horribles y horrorosos sufrimientos, ora pidiéndole con cariño filial ¡el sol, el sol que le dé vida!

En la Biblia ya lo dice: ¡la culpa de los padres la pagarán los hijos! En lo físico, los médicos y bioquímicos, con sus estudios científicos, dicen: Hay también el mal de heredad, por la terrible Ley de Herencia. En la Naturaleza todo es ley de "causa" y "efecto", "el que siembre vientos recoge tempestades" y "quien mal anda mal acaba".

Es la ley de la selección de las especies en acción. Todo queda registrado en el gran libro de la naturaleza.

Es la ley de que el más fuerte siempre vence al más débil, pues la Naturaleza quiere vencer al hombre débil de voluntad y de físico por medio de las enfermedades, para así ella siempre quedarse en triunfo y vencer siempre con hombres fuertes y sanos, de larga vida y bellos. Natura selecciona como el campesino que elige la mejor semilla para la venidera siembra. Y eso es justo y mejor aun para nosotros todos, y si no fuera así ¿qué sería del mundo?

Ha aparecido otro grande libro, "El hijo", de Luis Portal, en el que hace ver el valiente y joven autor, a un padre que tenía verdadera consciencia y que amaba tanto y tanto al hijo de su vida y de sus ensueños, que no quiso, y ni pudo aceptar, un hijo enfermo (porque él estaba enfermo) y lo quería sano y fuerte, y que al no poder ser así, lo *mató* después de tanto meditarlo, a escondidas de la madre, haciendo aparecer, después ese crimen como accidente.

Con el pretexto de un cariñoso y loco amor se lanzan a la boca del mundo niños enfermos, anémicos y desfigurados que no sirven para la patria ni para la familia, y claro está, toda la "savia vital" que el espasmo alquímico del amor atraen en los contactos de los apasionados cuerpos, ya había sido gastada por las enfermedades. En los Estados Unidos no permiten sus leyes casarse los enfermos de locura, neurastenia, sífilis, cancerosos y leprosos, como en la antigua Esparta, que los débiles que no servían para SERVIR A LA PATRIA, y las mismas madres daban, por el apasionado amor patrio, con los cráneos de sus hijos contra el suelo o la pared, al verlos débiles y de físico maltrecho.

Darwin Haekel, Dalton, y otros, lucharon en pro de la Eugenia "buena generación" y actualmente lo hacen grandes instituciones en todas partes del mundo, especialmente en todas las entidades vegetarianas y escuelas naturistas y más aun si son *trofológicas* (1), porque en el equilibrio celular, la armonía vibratoria en toda su pureza de la molécula interna está el destino, el secreto de un engendro de una raza superior, más fuerte y más grande en vitalidad.

La Escuela Trofológica PENTALFA invita a la juventud a estudiar este previo asunto.

NICOLÁS CAPO

(1) Lo especializamos a las Escuelas Trofológicas porque éstas han dado un paso más de adelante en lo que concierne a la "Regeneración" del átomo intracelular de nuestro organismo e indica el camino práctico a seguir.

BREVES PLUMAZOS A VUELO DE PÁJARO

Pro Congreso Naturista

Nadie que conozca mis ideas cooperativistas, de asociación, de agremiación, de lucha para hundir para siempre el feroz y salvaje individualismo, que en Castilla destruye todo y no crea nada y corroe, antes de nacer, las semillas de cooperación, pondrá en duda mi fervor, porque los que modestamente nos llamamos apóstoles del moderno Naturismo; los lábaros de la redención de la humanidad de la quimioterpia y de todos los venenos que utiliza la medicina alópata, por nuestro único sistema que redime y cura a la humanidad, de la afrenta de la enfermedad y de su degeneración, juzguemos preciso un alto en el sembrar a voleo, dirijamos la vista atrás y lancemos un "alalá" a todos los que nos siguen, a todos los que han laborado con nos, para referirnos nuestras cuitas, para fortalecernos en nuestras luchas, para formar un frente único, y con la bandera desplegada, y con nuestros corazones, y con nuestra filosofía, y con nuestro integro programa, pedir beligerancia oficial y un puesto, cual merecemos, en la regeneración y reorganización de los problemas sanitarios y sociales que afectan a la Nación, y que nosotros sabemos resolver de un modo completo y satisfactorio; pues un punto de nuestro credo muy importante, es la fraternidad sanitaria humana.

Lo mismo que el pescador ha lanzado sus redes y ha buceado por el fondo de los acantilados de la mar y siempre se ha quedado con un cabo que reúne la red completa; lo mismo nosotros, que hemos recorrido media España

enseñando y predicando la nueva era, es preciso que veamos si ese cabo formado por todos los "predicadores naturistas", tiene la entereza, la resistencia, el poder para arrostrar y llevar a puerto de salvación, aquellos convencidos o aquellos aún claudicantes de nuestras ideas, para que con toda esa masa de opinión, mostrarnos a la faz del mundo y dar la batalla definitiva a los que creen que en la botica está la salud del pueblo, desvirtuando sus erróneas creencias con nuestra agrupación, que serviría, además, para otras muchas cosas, que la falta de espacio me impiden detallar.

Se estudiarían problemas como el de la Trofología y trofoterapia, en sus múltiples e importantes facetas, que no es sólo la tan manoseada, traída y llevada de las compatibilidades, sino otros muchos, pues el Naturismo abarca y comprende todo, y es una doctrina social completa; tomando la palabra social en toda su inmensa y total extensión.

La Federación debe hacer un programa amplio, muy amplio, sin exclusivismos, teniendo en cuenta lo que vemos en nuestra Naturaleza, la variedad dentro de la unidad; y en ese programa podemos cobijarnos todos, todas las tendencias, todas las apetencias, todas las simpatías, para sacar de ese Congreso consecuencias que lleguen, concretamente, claramente al pueblo.

Yo, pienso ir a Barcelona a la Exposición y procuraré que mi ida coincida con el Congreso; siento mucho no poder mandar a él un tema o un estudio, pero sí pienso, modestamente, intervenir y decir verbalmente mi posición en el ejercicio médico y en la propaganda hablada y escrita de mi Naturismo, que continuamente estoy haciendo por imperativo de mi conciencia. Celebraría que acudieran muchos naturistas de todas las "tendencias", ya que mi naturismo me impide rechazar a nadie y sí vivir con todos; que no coincidirán exactamente conmigo, ni yo con ellos, pero como yo tienen un ideal, una aspiración, el triunfo del Naturismo en medicina y la destrucción o desaparición del alopatismo y hemeopatismo... además, pertenecen a la hermandad humana.

DR. LUCIO ALVAREZ FERNANDEZ
Médico naturista

Valladolid, 22 de abril de 1929.

LA SUPERSTICION DE LOS HOMBRES CAUSA TANTO DAÑO, O MAS, QUE LA CARNE

Lo es sin duda el creer que las carnes y alcoholes son alimentos esenciales del hombre, siendo así que, por el contrario, son una de las mayores causas de su degeneración física y moral.

Es cierto que los vegetarianos estamos libres de esta *superstición*; mas como ella adquiere tantas y tantas *formas*, ya que en el *fondo* siempre es la misma (ignorancia), no nos damos cuenta de que también nosotros somos víctimas de otras de las infinitas clases de que la *superstición* se vale.

Ignorantes de nuestra *superstición*, damos fe, si desconociendo que cada alma tiene sus propias y diversas *necesidades*, miramos con malos ojos a quien quiera que no piensa, siente y se conduce de manera *idéntica* a nosotros.

Si en la acción, en la palabra o en el pensamiento siquiera, molestamos o nos ponemos frente, de quien, en un todo *distinto* a nosotros en pensamiento, sentimiento o acción, a nadie ni a ninguno, sin embargo, molestó o dañó.

La *superstición* se reviste ciertamente de mil y una formas y no es precisamente la peor la que, como la de las carnes y alcoholes, son de naturaleza material, sino que, cual la que hemos apuntado, son las más graves todas aquellas que se refieren a la naturaleza moral o interna de los hombres.

La más acabada tolerancia y el más profundo respeto para con la *libertad* que cada hombre posee, para pensar sentir y obrar a su *modo propio* (del que responsable también él solo), es lo que muestra que el hombre se ha libertado del prejuicio de la *superstición*.

Aspirantes a naturistas podremos llamarnos, si víctimas de *prejuicios* y *supersticiones* aun, nos esforzamos, sin embargo, por alcanzar aquel conocimiento que nos *libre* definitivamente de ellos... ¡Sí! ¡No son, no, los estados simplemente materiales, pobreza o enfermedad, las *cadenas* que con mayor fuerza atan al hombre impidiéndole que sea *libre*, sino que, quien más atado tiene al hombre, es aquella ignorancia que no le permite *respetar* la *libertad moral ajena* que es el patrimonio de *cada* hombre.

¡Superstición e ignorancia son sinónimos! ¡Combatámosles *en nosotros mismos*, y podremos así llamarnos dignamente Naturistas!

ENRIQUE FERRUZ BORBON

Moral Biológica

El proceso de la vida que observa la humanidad doliente no tiene fundamento ni razón de ser, pensando con lógica, y si sólo debido a la degeneración que poco a poco ha ido minando a los seres, desde un extremo a otro del planeta.

Según la historia, siempre han habido personas abominables que arrastradas por sus pasiones, se entregaron a toda clase de bajezas y abusos para satisfacer sus lúbricos cuerpos, ávidos de goces materiales.

En todas las edades se han registrado dolorosamente estos trastornos; mas a pesar del tiempo transcurrido y de creer hallarnos en el elevado concepto de civilizados, ya que estamos en el siglo XX, nos abordan las enfermedades por doquier, haciéndonos vivir la vida muy distinta de como en verdad debiéramos observarla, sana y pura.

Y si nosotros no podemos no demos achacarle la culpa de nuestro bajo estado biológico a nuestros padres, que son los que nos dieron el ser, por un deber de conmiseración y por respeto al cariño que le tenemos, cuando tengamos hijos, no solamente será un deber de conciencia para nosotros el inculcarles el ideal naturista, o sea, la *salud por medio de las leyes de la Naturaleza,* sino que ellos, debido sin duda al estado consciente en que han de encontrarse, nos lo reclamarían y harían valer con su *propio* derecho.

Hay que formar y propagar un concepto muy distinto de lo *que es la vida,* y nunca seguir por los equivocados senderos que hasta hoy han llevado tan equivocadamente los humanos en su mayoría, por sus vicios celulares. ¡Ved el estado de la humanidad!

¡Vedla que con medicinas sólo se ha conseguido enfermarla más y más!... Lo contrario con el Naturismo Trofológico, por el cual se está regenerando poco a poco. ¡Es la moral de la vida!

LEOPOLDO ORTEGA

Pida usted una revista PENTALFA que se le enviará gratis.



El veterano naturista, padre del escultor Barral practicando la Trofología entre plátanos

Una humanidad que necesita Cárceles y verdugos, hospitales, asilos, manicomios y sanatorios, es una humanidad morbosa, enferma, a la que la *Vida Natural,* será su mejor médico.

I. Barral

He confesado todos mis errores; estoy arrepentido de todo el dolor que haya podido causar; me he separado del mal para hacer y propagar el bien; el odio le he convertido en amor; mis ratos de ocio los invierto en hacer vida, y para no equivocarme, estoy estudiando en mi propio cuerpo la ciencia de la Salud: todo lo que la vida me exige, yo solo me lo proporciono; y entre arbolitos que dan ricos frutos, y Tierra donde con mi ayuda germinan sabrosas plantas; entre la belleza encantadora del museo de Natura y los armoniosos gorgeos de los trovadores del aire, apartado de la miseria espiritual y fisiológica del mundo, y entre los elementos puros que integran mi ser, vivo una vida ejemplar de *Salud,* la que a todos deseo desde el Campo de Elche.

ISIDRO BARRAL

Sección Terapéutica

Conferencia sobre el tratamiento del Estreñimiento (continuación de la anterior sobre las causas), dada por el profesor N. Capo, en el salón de "Pentalfa", el día 25 de noviembre, a las cinco de la tarde

Después de hacer un breve resumen de la anterior, de las causas internas y externas del Estreñimiento, detalló las principales complicaciones y derivaciones graves de enfermedades causadas directamente por el Estreñimiento, especialmente la anemia, apendicitis, colitis, intoxicación, jaqueca, mal de vista, tumores blancos, las hemorraides, tifus, fiebres en general, dispepsia, la obesidad, y, en las mujeres, las conocidas universalmente *malas menstruaciones*, flujos, dolores de vientre, inflamación de los ovarios, mal parto, y el histerismo, entre otras numerosas, pero de menor importancia, en niños y adultos, que igualmente hay que evitar a toda costa, con un buen régimen.

Todos los terapeutas, para conseguir éxitos en sus tratamientos, procuran siempre que estén limpios los intestinos. Antes de operar, antes de dar a luz, etc., es inevitable la consabida purga. De ahí la célebre frase: "Cabeza fresca y vientre corriente es lo que da larga vida a la gente".

Exbozó un poco de historia de los diversos tratamientos empleados desde la antigüedad hasta hoy, todos pretendiendo ser "naturales", pero hizo ver como sólo tenían de naturales la parte externa, o la apariencia, y nunca *internamente naturales* en sí, como son: las purgas de vegetales fuertes, sales y amargantes, aguas sódicas, polvos preparados en píldoras, las tomas de agua, la tierra de Just. los baños internos de arcilla de Avem y de Dam, y también los de Kuhne, el salvado de Astorga, los baños, masajes y ejercicios, especialmente el de rotación del tronco. Finalmente remarcó que: no obstante tener algunos que otros lisonjeros éxitos (aunque casi todos aparentes) en el tratamiento del Estreñimiento, porque la causa del Estreñimiento no es por la falta de tomar píldoras o purgas, o

agua, o la no rotación del tronco, no, sinó la *causa raíz es la falta de celulosa* (verduras) en la alimentación diaria, frutas jugosas, raíces tiernas y pan integral. Sus causas: el debilitamiento de las paredes intestinales, por las intoxicaciones de los malos alimentos (desgastadores de jugos exócrinos y endócrinos), por las INCOMPATIBILIDADES QUIMICAS DE LOS ALIMENTOS y la falta de una perfecta masticación, como todos aquellos que restan energía digestiva: las cosas de la farmacia.

Luego pasó a detallar los alimentos prohibidos. En primer órden: arroz blanco, pan blanco, chocolate, leche, queso, fideos, pastas, patatas, boniatos todo farináceo o feculento, especialmente si se toman crudos, sin dextrinizar, porque constiuan Los huevos, las tortillas, los fritos, las legumbres secas y peladas de su segunda cáscara, en purés y en sopas o en tortillas, o con bacalao, y las carnes en general.

Alimentos que convienen: Caldo de ciruelas secas, o de albaricoques, caldo de acelgas, y verduras en general, lechugas, tomates, apio, rabanillos, nabos tiernos, col tierna, escarola, zanahoria, alcachofa, bróquil, col verde, hinojo, cardos, etc., y todas las frutas en general: naranjas, uvas, melón, higos, melocotones, y el pan integral bien cocido y bien dextrinizado, como el arroz integral y los copos de trigo.

Tratamiento especial: Comer abundantes frutas jugosas dulces (naranjas, peras, uvas, melones) con trigo entero bien cocido y un poco de miel — durante varias semanas — y otras: ensaladas de lechugas, escarolas, col tierna, rabanitos, cebollas, zanahoria, etc., con acelgas y espinacas cocidas, acompañadas de pan dextrin negro. No cometer INCOMPATIBILIDADES QUIMICAS entre los alimentos. Masticar todo bien.

En números próximos publicaremos interesantes crónicas del Dr. *Hanish*.

* * *

Ciencia de la Alimentación : Trofología

ALCACHOFAS CON ZUMO DE LIMON

Se hierven las alcachofas, después de bien limpias y recortadas las partes duras, con un par de cebollas o ajos tiernos, y ya en el plato servidas, se aliñan con aceite crudo y zumo de limón abundante. El mismo caldo también se puede tomar con zumo de limón. No se come pan ni ningún otro farináceo, porqué estos son incompatibles con el limón; pero, no obstante, y para ser más nutritivo el plato, se puede agregar 50 gramos de almendras crudas o bien tostadas.

APIO CON TOMATES

El apio es una hortaliza que no debiera comerse una vez al año, sino todos los días. Tiene propiedades reforta-cedoras del sistema nervioso, muchísimas sales fosfatadas que reaniman a las células a la eliminación del ácido úrico de la sangre y tejidos, siendo además un gran disolvente de las piedras úricas en la vegiga y riñones. Se limpia el apio, eligiendo siempre el más tierno (las partes duras se pueden cocinar y luego colar el caldo y beberlo con zumo de tomate) y se prepara para comer en un plato en ensalada con radejas de tomates maduros pelados, con un poco de aceite crudo, aceitunas y pan tostado. Es un plato delicioso y recomendable en verano. Tratar siempre masticar y ensalivar perfectamente todo bocado, así se aprovecha mejor de sus sales el sistema nervioso.

Noticias y Comentarios

"CAMINO DE PERFECCION"

Por Carlos Brandt

Es éste un valioso libro, el último salido de la pluma de esta ya prestigioso autor, a quien tantas y tan bellas páginas debe el Naturismo, de gran alcance ideológico y de honda penetración filosófica. Un libro que apreciarán en mucho todos los amantes del estudio y del naturismo integral.

La parte moral del ideal naturista, la ética individual del hombre, libre de prejuicios sectarios, se estudia con la fina percepción y el criterio elevado, amplio y razonado que distingue a su autor.

Precio, 2 pesetas. Pídase a "Estudios". Apartado 158, Valencia, o en esta Administración.

AMIGOS DE "PENTALFA"

Moulet y Sabaté, 2; E. Corrons, 40; J. S. Ballester 50; Lola Papiol, 5. Total: 97 pesetas.

La Federación Naturista de Cataluña nos pide avisemos a cuantos tengan que mandar opiniones y adhesiones para el Congreso, lo hagan a la calle del Carmen, 10, principal. Barcelona.

—En breve organizaremos una fiesta íntima en nuestro nuevo local, la que estará a cargo de nuestra administradora, señora Ramona Perera.

GRATA VISITA

Es la que acaba de hacernos el convencido naturista de Valdivia (Chile) y estudiante de Trofología, señor Ramón Ordeix, que ha venido para la Exposición y trayendo al mismo tiempo un fraternal saludo a todos los Naturistas de España de los hermanos Naturistas chilenos que luchan por el engrandecimiento de la familia Naturista y que anidan la esperanza de fundar escuelas Trofológicas en la patria de Simón B. Rodríguez y de Demetrio Salas. ¡Adelante, rivales de los cóndores!

INCOMPATIBILIDADES

No coma usted nunca dos farináceas en una misma comida; en su quimicación se repelen, como la leche y el vino, el tomate y el limón.

A NUESTROS LECTORES DE AMERICA

Como en estos últimos tiempos, y por salir puntualmente dos veces al mes nuestra revista, y por resultar la más barata y la más práctica de las revistas naturistas de habla española, han aumentado considerablemente nuestros suscriptores, por tanto, hacemos saber a los que tienen alguna casa de comercio y deseen anunciar sus productos que estén en afinidad con el Naturismo, nos lo comuniquen, que les haremos precio especial.

—También hacemos saber a los lectores de Montevideo que para todo lo relacionado con el pago de nuestra revista, pedido de libros y asuntos Trofológicos, se dirijan al hermano de nuestro director, don Miguel Capo, calle Patria, 1265.

REVISTAS RECIBIDAS

"¡Vivir!, "Biocultura", "Salud y Cultura", "Salud y Regeneración", de Buenos Aires; "El Sendero", número extraordinario, de Montevideo; "Natura", de Santiago de Chile; "Iniciales", el número segundo, bellamente presentado con varios artículos naturistas; "Regeneració", "Hesperis" y "Naturismo", de Barcelona, y "Helios", de Valencia, con un interesante trabajo del Dr. Allinson sobre enfermedades de los órganos respiratorios, los empeoran en verano. A todos agradecemos el envío, como a los bravos naturistas de Alger que editan una revista titulada "La Vie Saine", agradecemos el canje y les alentamos a seguir adelante siempre.

BIBLIOGRAFICAS

Hace muchos años que la revista "*Pro Vida*", de la Habana, fundada por el Profesor José Alonso Aldro y continuada después su dirección por Aquilino López, actualmente por Adrián del Valle, se ocupó de nuestras publicaciones, pero nunca sus crónicas fueron tan dulces y halagüeñas como la que va a leerse y, no sabemos por qué, se cambia tan radicalmente. ¿Será el tiempo?

LO QUE ES Y LO QUE NO ES NATURISMO.—Por Nicolás Capo. Publicaciones de la revista PENTALFA.

Una obra puede ser grande, mejor dicho, contener muchísimas páginas y, sin embargo, no enseñar nada, ser pura hojarasca, simple fruslería.

¡Y cómo abundan esas obras! Hacen olas. Son grandes, sí, y además, no pocas, nos salen al paso muy bien presentadas; pero carecen de alma. Ni deleitan, ni enseñan nada. Leyéndolas pierde uno el tiempo estérilmente.

Mas hay otras que son de un tamaño diminuto, pequeñito; pero desde la primera hasta la última página, están pletóricas de vitalidad. Si literarias, nos deleitan; si filosóficas, nos hacen pensar; si científicas, nos enseñan. Como un sol, están llenas de energía y vida.

Esto es aplicable a la obrita de Capo. Es pequeñita, pero hace pensar y enseña. Como todas las obras verdaderamente naturistas, sin excepción, grandes y diminutas por humilde que sea su autor, son, en este medio tenebroso, como puntos fulgentes que aclaran la ruta que conduce al país del bienestar y felicidad. Hacen pensar y enseñan lo que realmente todos los seres racionales, desde niños, deberíamos saber: La ciencia de la vida sencilla, natural y sana, cosa de no ir por el mundo, con un cúmulo de conocimientos en su mayoría estériles y vanos que no nos evitan caer; cosa de no ir por la vida, repito, dando tropezones, llevando caídas y golpes...

Por cuyo motivo no vacilamos en recomendar la lectura de la obrita de Capo. Leerla es recibir un baño de luz.

(De "Pro-Vida", Habana)

7204—Gráfica Catalana: Bailén Nous, 20: 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

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**

Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

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

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS
Profesora: Enriqueta Agustí
Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

BIBLIOGRAFICAS

Hace muchos años que la revista "*Pro Vida*", de la Habana, fundada por el Profesor José Alonso Aldro y continuada después su dirección por Aquilino López, actualmente por Adrián del Valle, se ocupó de nuestras publicaciones, pero nunca sus crónicas fueron tan dulces y halagüeñas como la que va a leerse y, no sabemos por qué, se cambia tan radicalmente. ¿Será el tiempo?

LO QUE ES Y LO QUE NO ES NATURISMO.—Por Nicolás Capo. Publicaciones de la revista PENTALFA.

Una obra puede ser grande, mejor dicho, contener muchísimas páginas y, sin embargo, no enseñar nada, ser pura hojarasca, simple frusleria.

¡Y cómo abundan esas obras! Hacen olas. Son grandes, sí, y además, no pocas, nos salen al paso muy bien presentadas; pero carecen de alma. Ni deleitan, ni enseñan nada. Leyéndolas pierde uno el tiempo estérilmente.

Mas hay otras que son de un tamaño diminuto, pequeñito; pero desde la primera hasta la última página, están pletóricas de vitalidad. Si literarias, nos deleitan; si filosóficas, nos hacen pensar; si científicas, nos enseñan. Como un sol, están llenas de energía y vida.

Esto es aplicable a la obrita de Capo. Es pequeñita, pero hace pensar y enseña. Como todas las obras verdaderamente naturistas, sin excepción, grandes y diminutas por humilde que sea su autor, son, en este medio tenebroso, como puntos fulgentes que aclaran la ruta que conduce al país del bienestar y felicidad. Hacen pensar y enseñan lo que realmente todos los seres racionales, desde niños, deberíamos saber: La ciencia de la vida sencilla, natural y sana, cosa de no ir por el mundo, con un cúmulo de conocimientos en su mayoría estériles y vanos que no nos evitan caer; cosa de no ir por la vida, repito, dando tropezones, llevando caídas y golpes...

Por cuyo motivo no vacilamos en recomendar la lectura de la obrita de Capo. Leerla es recibir un baño de luz.

(De "Pro-Vida", Habana)

7.204—Gráfica Catalana (Bailén, 208). 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

Panadería de JOSE VILA
Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo Probarlo es adoptarlo
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet Gracia

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

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS
Profesora: Enriqueta Agustí
Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas
José Cabot Vives
En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del
ESTREÑIMIENTO
se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Valencia, 236 BARCELONA

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 TARRASA