Pan Dextrín

EN LA PANADERIA
‹LA INSTANTÁNEA›
de
Pedro Feliu

Calle San Gervasio, 30 (S. G.). Barcelona

(próxima a la Escuela ‹Pentalfa›)

El Pan tostado Dextrinizado es el mejor regenerador intestinal y estomacal, recomendado por todos los modernos Dietéticos-Trofólogos, comprobado por la ciencia, agradable al paladar, práctico, económico, nutritivo, sano, medicinal, para sanos y enfermos, embarazadas, niños, ancianos, pobres y ricos. Se come con sopa de verduras o con frutas.

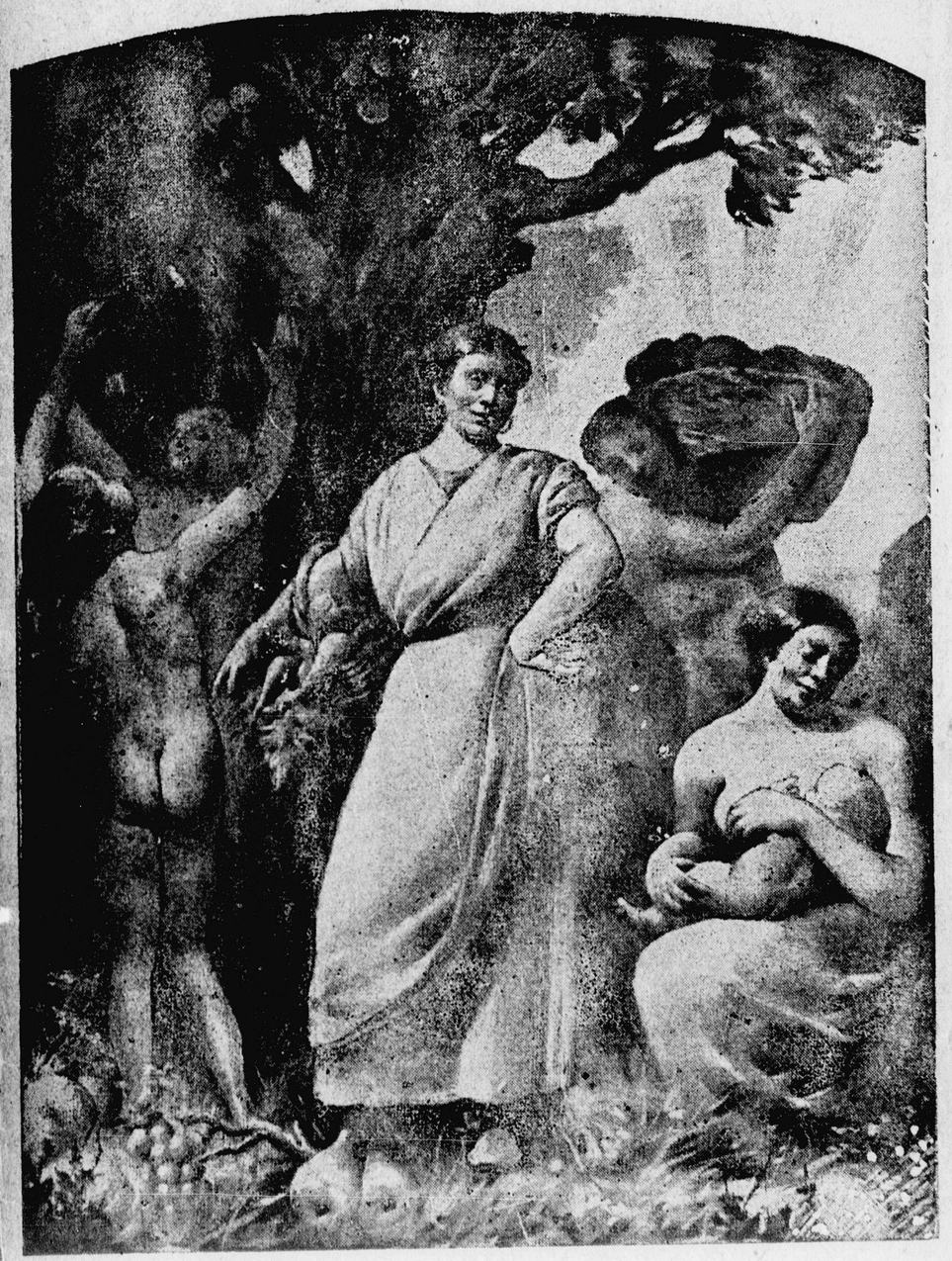
Si quiere Vd. vivir sano, coma siempre PAN DEXTRIN.
Si quiere Vd. el bien de su familia, coma PAN DEXTRIN.
Si quiere Vd. salvar a la humanidad, coma PAN DEXTRIN.
Coma siempre el agradable y nutritivo PAN DEXTRIN.

Precio:

Pan Dextrín integral (para extreñidos). kilo 1'25
Pan Dextrín blanco (para normales) . . kilo 1'25

Año II — Barcelona, 15 febrero 1927 — N.° 3

PENTALFA



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

Precio: 25 cts.

Gofio Canario EL MOLINO

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico, anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digerible y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

— *PIDA FOLLETO GRATIS* —

Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos

Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 3115 A

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 5346 A

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 ANDRÉS MASÓ

Pan Integral	Kg. 0'70
Pan Tostada Dextrín Blanco.	» 1'25
Pan Tostada Dextrín Negro .	» 1'25

Campo Sagrado, 8 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

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

EL HIJO

Importante obra Eugénica de LUIS PORTAL, dramatizada, en 3 actos, digna de leer todo buen Trofólogo

Pedidos a esta Administración: Dos pesetas ejemplar

IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

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

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

BARCELONA

Lea Vd. **El Unimaestro** de M. J. FRESSER

Folleto de 87 páginas de Filosofía Natural

0'90 cénts. En 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**

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En MUÑICO (Avila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, personalmente y por escrito

Calle Estrada, 1 duplicado

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

NOTA: A los suscriptores de PENTALFA presentando recibo propio se les hará un 5o °/o descuento.

GRANJA Clarís, 49 (junto C.de Ciento). - Pan mallorquín, huevos frescos, leche y Yoghourt.

Se sirve a domicilio

Barcelona 15 febrero 1927

PENTALFA

Año II Número 3

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: Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

Una humanidad...

Que fuma, bebe alcohol, y para comer carne cerdos cría
y es sexualista, en fin, de vicios, oh, cuantos son!:
es una humanidad loca, sin brújula, sin norte ni guía
que equivale a decir: sin alma, sin espíritu, sin corazón!

Sus biológicos músculos atrofiados tiene, se cansa,
y la fría mecánica lo hace todo y se levanta
como para aplastar su soberbia que en otrora tuvo planta
con sus conquistas, arrasó pueblos y ciudades, su historia espanta

Y hoy, en la mesa come insano, incompatible.....
en la cama, mil excesos hace contra Natura
se entrega a las drogas, a la medicina que cree infalible
pervirtiendo así, el ideal de Raza en la humana criatura

Pero eso, es de una humanidad que muere.....
naciendo a su lado otra humanidad, la naturista, que se levanta
y aunque el egoismo humano, la enfermedad, el vicio no quiere
Pentalfa resurgirá mañana como la Trofología en su Unidad Santa!

NICOLÁS CAPO

De nuestra cubierta

Millares de millares de tan vitaminantes y hermosas frutas que en cada estación del año se pudren en los huertos de España por falta de quien las coma y aquí, en esta urbe omnívora faltan a los enfermos y a los sanos!

Este dibujo es un regalo hecho a «PENTALFA» por nuestra hermana revista de Oporto, «O VEGETARIANO» y es del pulso del ilustre pintor portugués Joao Augusto Ribeiro.

EL HIJO

Importante obra Eugénica de LUIS PORTAL, dramatizada, en 3 actos, digna de leer todo buen Trofólogo

Pedidos a esta Administración : Dos pesetas ejemplar

IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

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

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

BARCELONA

Lea Vd. **El Unimaestro** de M. J. FRESSER-

Folleto de 87 páginas de Filosofía Natural

0'90 cénts. En esta administración

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a **1'25** kilo

Carretera Moncada (chalán Valparaíso) TARRASA

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En MUÑICO (Avila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, personalmente y por escrito

Calle Estrada, 1 duplicado

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

NOTA: A los suscriptores de PENTALFA presentando recibo propio se les hará un 5o °/o descuento.

GRANJA Clarís, 49 (junto C.de Ciento).- Pan mallorquín, huevos frescos, leche y Yoghourt.

Se sirve a domicilio

Barcelona 15 febrero 1927

PENTALFA

Año II Número 3

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 : Srta. Ramona Perera Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

Una humanidad...

Que fuma, bebe alcohol, y para comer carne cerdos cría
y es sexualista, en fin, de vicios, oh, cuantos son!..
es una humanidad loca, sin brújula, sin norte ni guía
que equivale a decir: sin alma, sin espíritu, sin corazón!

Sus biológicos músculos atrofiados tiene, se cansa,
y la fría mecánica lo hace todo y se levanta
como para aplastar su soberbia que en otrora tuvo planta
con sus conquistas, arrasó pueblos y ciudades, su historia espanta

Y hoy, en la mesa come insano, incompatible.....
en la cama, mil excesos hace contra Natura
se entrega a las drogas, a la medicina que cree infalible
pervirtiendo así, el ideal de Raza en la humana criatura.

Pero eso, es de una humanidad que muere.....
naciendo a su lado otra humanidad, la naturista, que se levanta
y aunque el egoismo humano, la enfermedad, el vicio no quiere
Pentalfa resurgirá mañana como la Trofología en su Unidad Santa!

NICOLÁS CAPO

De nuestra cubierta

Millares de millares de tan vitaminantes y hermosas frutas que en cada estación del año se pudren en los huertos de España por falta de quien las coma y aquí, en esta urbe omnívora faltan a los enfermos y a los sanos!

Este dibujo es un regalo hecho a «PENTALFA» por nuestra hermana revista de Oporto, «O VEGETARIANO» y es del pulso del ilustre pintor portugués Joao Augusto Ribeiro.

El sendero de la salud

La Escuela Naturistra Trofológica «Pentalfa», que tan alta labor de divulgación científica está realizando, acaba de avalorar el nombre de su ya bien cimentada biblioteca con la publicación de «El sendero de la salud», folleto original del ilustre venezolano Carlos Brandt.

Nicolás Capo encabeza este trabajo con un vibrante y documentado prólogo. Carlos Brandt, filósofo y profundo pensador, tiene una sólida y vasta obra. Su clara y razonada exposición de los grandes problemas relacionados con la salud y la regeneración de la sociedad humana le ha valido la admiración del mundo científico y literario de Europa y América.

«El sendero de la salud», mezcla de sencillez y elevación, está al alcance de todas las mentalidades. Libro pequeño y cómodo para ser nuestro compañero de viaje y paseo, es un manual para el profano y un curioso y amenísimo trabajo para el aficionado a los estudios naturistas. Campea en él una noble y franca rudeza y siendo una obra seria palpita en ella una fina ironía muy castiza en los escritores de origen hispano-americano.

A Carlos Brandt, hombre, le debe el ideal naturista la más profunda gratitud. Su vida intachable, de ser consciente y libre, su lucha cruenta y su indiferencia al oro le coloca en el sector naturista como un faro en la noche.

Muchos desvelos prodiga a todo movimiento de reforma el joven y entusiasta profesor Nicolás Capo, al dar a conocer en España las obras maestras de los escritores que sufren y trabajan por la regeneración de las razas decadentes. El esfuerzo que supone la edición de obras de este género en un pais que poco o nada se preocupa de estos asuntos, nos debiera obligar moralmente a apoyar con la adquisición del folleto recientemente puesto a la venta el fomento de una editorial que tan selecta y escrupulosa selección va haciendo. El precio de «El sendero de la salud» está al alcance de todas las fortunas, su texto ha de agradar por su amenidad al culto y al de mediana ilustración.

Nicolás Capo se hace acreedor a la ayuda de todos los vegetarianos.

Carlos Brandt, sabio y bueno, merece una crítica más profunda y valiosa que la mía.

Lector, si quieres elevarte un momento sobre todas las bajezas que te rodean, lee las obras del noble apóstol del Naturismo contemporáneo y ellas te iniciarán en una vida más humana y mejor.

MARÍA F. DE PIÑANGO

El Alcait-19-2-1927

El Naturismo y los Médicos

Continuación

Estos son los soldados del ejército Naturista. Sanos de cuerpo, sanos de mente, sanos de espíritu. Ni médicos ni antimédicos. Esto es muy poca cosa. Los pobres de espíritu, quienes necesitan aún de valedores para saber qué es lo que tienen que hacer para tratar sus dolencias físicas, esto es, para regenerarse, si es que ya tienen, como deben, el conocimiento de las obras de los maestros del Naturismo, estos son simples vegetarianos y tienen *el derecho de recurrir a los médicos*. Tienen y deben tener el derecho de ser respetados en absoluto por todo Naturista, tan y mientras éste es fácilmente médico de si mismo a la vez que puede ser, si así lo quiere, un buen orientador para los demás, ya que la ley actual, no le permite ser médico de los demás, si préviamente no ha perdido largos años de inútiles y mal llamados conocimientos.

El Naturista no tiene por que agradecer ni desagradecer la labor de médico alguno, por falsamente Naturista que se llame, puesto que él sólo puede tener por cliente a quien, iluso o falto de valor para consigo mismo, *rehuye la constancia* y *pureza* de aquel régimen de Higiene Integral imprescindible para lograr *su total regeneración,* es decir, aquellos que todavía no son aptos para ser verdaderos Naturistas. No puede, ni debe, ni tiene por que agradecer nada al médico un verdadero Naturista, pues en verdad que si el enfermo hubiese de hacer

caso al médico que realmente fuese Naturista, una ciencia de los no médicos, ya no fuera al médico a quien recurriera, sinó al conocimiento de los maestros de la medicina natural, mientras que inútilmente le hablará de prácticas naturistas para curarse, al enfermo que todvía no hubiese perdido la fe en las medicinas.

Repitámoslo: En el Naturismo nada tienen que hacer los médicos como a tales; en primer lugar, porque ellos son quienes, en virtud de su medicina en absoluto antitética a la medicida natural, están más incapacitados. Su medicina sólo reconoce y estudia los *efectos*, mientras que la nuestra desprecia a estos totalmente y sólo reconoce, estudia y trata, las *causas*. Nosotros no nos curamos; nosotros nos *regeneramos*. Nosotros, más que atender a la enfermedad cuando se presenta *nos circunscribimos a vivir de modo tal, que la enfermedad no pueda presentarse;* nosotros *prevenimos,* antes que curamos. Nosotros enseñamos a cada cual a ser médico de si mismo; le enseñamos a saber como prescindir de los médicos, nosotros (como se demuestra), trabajamos *contra los intereses de los médicos,* no porque, como clase, ni menos como particulares, les odiemos o detestemos, como algunos ilusos suponen, sino porque nosotros cuidamos antes de los intereses de los enfermos que de los médicos; antes de los intereses de *todos,* que de los *pocos;* antes del bien *colectivo,* que del *particular*. Un médico iría contra sus intereses si enseñara Naturismo a sus emfermos, esto es, si les enseñara a ser médicos de si mismos, y, como quiera que todo médico sólo puede ser tal teniendo enfermos, dicho está que sólo puede ser médico naturista quien se anule a si mismo, quien deje de ser médico.....

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

(Terminará)

¿Ha pensado Vd. hoy en hacer un naturista más, regalando un número de PENTALFA *al amigo que se burla de Vd.?*

Quiere Vd. vivir sano? Venga todos los domingos a nuestras fiestas que realizamos en nuestro local a las 5 de la tarde y *reflexione* después en su casa lo que allí se dice del *hombre*.

Petites proses

De la música

Estatisme i dinamisme

Hom ha pogut observar en el públic dels concerts simfònics — àdhuc en els més intel·ligents — una franca tendència envers la música dinàmica. Vós, lector amic, segurament direu: Què és música dinàmica? Música dinàmica és la música de notes alegres, animiques, i la de notes dinamants o intertonals. El nom d'estàtica el donarem a la música de notes melòdiques suaus, *extasiants;* a la música rublerta de pianos i pianíssims.

. . . . . .

Observem, per exemple, el públic d'un concert en el qual s'executi la *suite* del compositor noruec Grieg, titulada «Peer Gynt».

Dels quatre temps de què consta la dita *suite* el que més plau a l'auditori és l'últim, o sigui el titulat «La caça del rei de muntanya!» Ni les notes suaus i plàcides del primer temps (La matinada), ni les lamentacions de les del segon temps (La mort d'Ase), ni les del tercer (La dansa d'Anitra), provoquen l'entusiasme de l'últim, o sigui de l'anomenat «La caça del rei de muntanya». I és que la dita peça enclou precisament totes les qualitats de la música dinàmica — dinàmica o anímica, com volgueu dir-ho — o sigui: efectes instrumentals, intensitat sonora, alegria... El mateix succeeix amb les il·lustracions que Bizet va escriure pera «L'Arlesiana». De tots els formosos temps — millor diríem temes — de què consten les dites il·lustracions la que plau més l'auditori és l'alegroia, la sorollosa *farandola*. Ni el bell preludi, ni la pastoral, ni l'*intermezzo,* per exemple, entusiasmen tant el públic com la *farandola*. Un altre exemple. En certa ocasió vàrem assistir a un concert dedicat per complet al «Faust» de Goethe, amb música de Schumann, Wagner, Berlioz, Listz (d'aquest últim s'executà la monumental «Simfonia Faust», per a chor i orquestra). Doncs, bé: voleu creure que el que

amb més entusiasme aplaudí el públic fou «La marxa hongaresa» de «La damnation de Faust», de Berlioz?

. . . . . .

La música dinàmica sembla talment composta per l'esperit d'un trofòleg entusiasta, convençut.

Les notes de la música dinàmica estan amarades d'optimisme, d'alegria, de vida, de falagueres esperances...

La música dinàmica sembla el símbol de la Trofologia — de la moral biològica... — Tot el contrari de la música estàica que, encara que més bella, més melòdica, sembla simbolitzar la societat actual, amb tots els seus dolors, turments, errors i tristeses.

ENMAR

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envíen sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envíen sellos de 15 céntimos y no de 25.

A los Naturistas de Barcelona y alrededores:

Los abajo firmantes están dispuestos a dar una serie de conferencias por Barcelona y por todo el resto de Cataluña sobre Naturismo Integral.

Apreciaríamos de todos los que realmente sienten el Naturismo que se interesaran por encontrar salones apropiados, ya sean Ateneos, Cooperativas, etc., a dichas conferencias. A nosotros no nos mueve, al decidirnos a hacer esta labor, ningún fin egoista y de poco provecho al Naturismo, ni en nuestro beneficio propio sino todo lo contrario. Nosotros al decidirnos a realizar esta labor solamente nos mueve el deber de hacer conocer a todos nuestros hermanos (que desorientados de la verdadera vida vagan sin rumbo por el tempetuoso mar de la civilización estrellándose a cada paso) el ideal de la redención humana denominado por los verdaderos sabios de la humanidad NATURISMO INTEGRAL (Naturalización de todas las facultades del ser humano).

PEDRO LARENA Y JOSÉ MARTÍNEZ

(Dirigirse por carta a esta administración.)

EUGENIA

Pobre madre! Sin decirme una palabra, sin tratar de ocultar las lágrimas que rodaban silenciosas por sus mejillas, con un gesto de desesperación infinita, de angustia inenarrable, me mostró a su hijo; era el primero! el más ardientemente deseado, el hijo de su amor con el que soñaba de soltera y el que era una promesa halagüeña cuando al año de casada, le sentía latir en su vientre materno!

Y ahora, ante aquel hijo que era una piltrafa humana, un ser, un futuro hombre (si vivia), condenado desde su vientre al dolor del estigma vergonzante y doloroso, que ella, con su ignorancia, el padre, con su podredumbre, y la sociedad con los vicios que ampara y fomenta, habían formado. Ella la pobre madre, con voz que parecia un rugido me dijo: Oh! malditos, malditos todo y todos los hombres!

Y vencida, comprendiendo lo inútil de la lucha contra la TERRIBLE SÍFILIS que su odiado marido inoculó a su hijo infectándola también a ella, se retorcía las manos con desesperación, mientras *allá* en lo más profundo de su ser el odio y la rebeldía reemplazaban a su antigua mansedumbre, al antiguo perdón que antaño tenía para todo y para todos.

Pobre hijo, infeliz madre! y silenciosa y muda contemplaba aquella (fuerza es decirlo) horrorosa criatura; faltábale todo el labio superior, parte de la encia y el paladar, y la pobre madre, la eterna víctima de todas las injusticias, para alimentar aquella víctima que era carne de su carne tenía que ordeñarse sus pechos y despues gota a gota, con paciencia de mártir, vertia en la boca de su hijo, incapaz de matarlo para acabar con su martirio.

Pero, ¿tú no sabias nada?, la pregunté incapaz de contenerme.

—¡Oh no!, nunca me dijo nada, ni aún cuando casados. Después empecé a sentir los síntomas de la terrible enfermedad, que él, el canalla, me decia que eran efectos de mi embarazo... y ahora... ¿quién me amparará? ¿quién me hará justicia? ¿Para qué quiero la vida ya?

Profundamente apenada, me despedí de aquella madre sin ventura, pensando en la estúpida juventud que dice y cree que no puede vivir *sin abusar de las funciónes genésicas* y que disculpándose con la estúpida y absurda moral actual, crea y fomenta los prostíbulos y con ellos las más terribles enfermedades y vicios.

Creo que lo único que ha de salvar a esta humanidad que ha hecho con sus falsas necesidades del Paraíso Tierra, un Infierno mitológico, es y será el NATURISMO INTEGRAL TROFOLÓGICO bien comprendido y practicado.

CLARA LUZ GARCÍA

La música del Espíritu

En mi tranquilidad espaciosa de los tiempos libres como el sereno y brillante sol, sentía en mi alma los sonidos de una música encantadora y sublime, música que recibía de lo alto y que venía a inspirarme en las más altas notas de una melodía desconocida. Hoy no tengo nada de todo esto, ha mucho tiempo que no tengo esta música que me embelesaba en los momentos de largas caminatas y en momentos antes de tomar el sueño. Todo esto lo hallaba en el silencio de mis días en las orillas de los ríos y en las altas cimas de los montes, en la soledad de mi alma y de mi espíritu todo hermanado con el poder creador. Esta música misteriosa a lo menos inexplicable para mí, nació sin que yo la evocara, por que yo no soy músico, y sí muy sentimental para la música.

La música me llama a regiones muy elevadas tal vez hasta el mismo Dios entre sombras y placeres espirituales aún desconocidos. ¡Cuántas veces mis sueños se han despertado acompañados con esta música del alma y vibradas por el corazón! ¡Oh, qué bello es un sueño entre tinieblas incomprensibles en regiones donde el cuerpo material no saborea nada, que sólo al espíritu le es dado descubrir! ¡Qué arte tan grande la música del espíritu que sólo la siente aquel que la posee!

Sólo nacida de las fuentes del corazón, alma y espíritu!

VICENTE FLOR S.

Tafersit.-1924

Dos palabras al hombre malo

«¡Levántate y anda!» Tal es la sentencia legendaria, ¿pero hacia dónde andamos? Hacia el mal, por el camino del placer o del vicio. El conjunto humano, el todo, es un cliché que posee supremas facultades reactivas y en aquel se graban las huellas de nuestras acciones, sean buenas o malas. Cuando nos levantamos para andar debemos hacer un examen de conciencia y ver cual es la labor que vamos a realizar, teniendo en cuenta que el resultado de nuestros actos estará en relación directa con la naturaleza de ellos mismos.

Sembramos mal, crearemos una cosecha de dolor que recolectaremos nosotros mismos y mucho más nuestros futuros. Sufrimos las consecuencias del pasado, cuyo reflejo quedó grabado en el cliché reactivo y que sólo podremos borrarlo devolviendo bien por mal.

Tú, obrero manual y patrono industrial que invertís las horas de vuestra existencia en la elaboración de productos nocivos para la salud y adulterando los alimentos sanos, ¿por qué no emplear vuestra inteligencia y acción en proporcionaros a vosotros mismos y a vuestros semejantes una producción saturada de pureza que os eleve a la categoría de hombres dignos y honrados? ¿qué factores os colocaron en esta situación tan vil y rastrera? ¡Dejad de convertirlo todo en negocio! Mirad el cliché reactivo qué lleno de manchas negras aparece ¡cuánto mal hay amontonado y que podría ser bien! Son las partículas de maldad que cada uno de los humanos de todas las generaciones y a través de los siglos han ido arrojando como gota de agua va cayendo en el arroyo y se convierte en océano. ¿No véis cuánto dolor y miséria nos rodea; que el vicio, la enfermedad y la guerra van segando los tallos y retoños de nuestra especie?

Dirigid la mirada a lontananza y divisaréis una estrella resplandeciente: es la estrella del Naturismo. Aunque muy lejana hay trazado un camino para alcanzarla y que empieza en el Vegetarismo.

Aquel es el sol brillante de la humanidad, es la lumbrera

que ha de guiarnos y atraernos si queremos vivir una vida feliz e ideal.

En el mundo del Naturismo no existe la falsa civilización actual, por esto no hay enfermedades ni miserias, la vida es una escuela filosófica y práctica; no hay hospitales ni asilos ni manicomios ni cuarteles; no hay cárceles ni prostíbulos; no hay fábricas ni talleres ni minas ni comercios, no hay dinero ni odio ni explotación ni ciudades infectas, no hay crímenes ni robos ni guerras ni suicidios, no hay mentiras ni falsedades todo es amor, todo es bello, el suelo es un jardín de arboles frutales cuyos sabrosos y ricos frutos son el alimento de sus habitantes que andan semi-desnudos, el sol y el aire baña la piel de sus cuerpos y se saturan de oxígeno sus pulmones, el hombre es longevo y múere con la sonrisa en los labios...

El primer paso hacia la estrella del Naturismo es el desprecio a la carne como alimento, y luego aprender prácticamente la combinación de una dieta puramente de vegetales seleccionados; sólo por este camino nos despojaremos de todas las infecciones que nos imposibilitan: ¡vayamos hacia aquella vida-sueño, pues, de una vez!

JUAN LLOPIS

Sabadell

Deberes de las personas

¡Amenos al prójimo! ¡Honremos siempre la imagen de nuestros padres, la de nuestros abuelos, la de nuestros maestros!

La vejez es venerada por todo espíritu bien nacido.

Los ancianos son dignos del mayor respeto. Ellos soportan las molestias de nuestra infancia y las de nuestra adolescencia; ellos contribuyen como mejor pueden a formarnos el ingenio y el corazón.

Hay que tener indulgencia por sus defectos y que valorar, con generoso cálculo, las penas que les costamos, el afecto que tienen hacia nosotros, la dulce recompensa que resulta para ellos la continuidad de nuestro amor.

En la antigua Esparta, era ley, que los jóvenes se levantasen a la llegada de un anciano, que callasen cuando él hablaba, que le cediesen paso al hallarle.

(Liga Defensa del «Arbol frutal» de Santa Coloma de Gramanet).

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

HABAS TIERNAS CON ARROZ

Se seleccionan varias alcachofas y después de fritas con la cebolla y algunas zanahorias en rodajas finas (siempre freir en el aceite la cebolla bien pedaceada fina, antes que nada) y cuando el todo está bien dorado, se le echan las habas tiernas (cuando se comen con arroz elegirlas siempre lo mas tiernas posibles) y al estar un poco doradas (15 minutos) se las echa agua caliente, que se tendrá preparada de antemano, y cuando todo hierve echar el arroz blanco bueno, e ir revolviendo hasta pasar 35 minutos, que es después del tiempo que estará cocido, después es conveniente que esté estofándose, fuera del fuego, unos 10 minutos, luego se sirve a la mesa con *abundante ensalada* cruda de lechugas, etc. — Masticar y ensalivar todo bien. Se puede comer en la cena con una tortilla y ensalada cruda.

NATA, NARANJAS Y PLÁTANOS (bananas)

Para una persona sola se cogen de 6 a 8 naranjas buenas y dulces se pelan y parten en rodajas finas en una fuente y encima se le va cortando también en rodajas, unos 8 o 12 plátanos maduros, y encima se le echa 100 gramos de nata pura. Masticar y ensalivar todo bien.

Esta comida es nutritiva y purificante y conveniente a personas anémicas y enfermizas del estómago, y es para medio día y cena igual, pudiéndose pasar semanes enteras con este régimen sin peligro.

Lo que se puede y debe comer crudo

Después de enumerar a grandes rasgos lo que del régimen vegetariano no se puede comer crudo por indigesto y nocivo para el organismo (lo que quiere decir que no basta ser vegetariano vulgar, sinó que hay que ser científico, o sea buen Trofólogo para estar en terreno firme en materia de alimentación y gozar de salud, evitando errores) como son los farináceos crudos y las verduras crudas amargas, ya citados, ahora

diremos aquí los vegetales que conviene comer crudos, sin dejar, desde luego, de desaconsejar la carne cruda, peces, caracoles, anguilas, cangrejos, ostras, mejillones y demás cadáveres marítimos como las aves, cerdos y otras familias generadoras de *ácido úrico* y venenos para los nervios y excitantes sexuales, además de las «especies» vegetales, como el azafrán, comino, canela, pimienta, clavo, mostaza, etcétera. Todas las verduras de hoja tierna en general son buenas y se pueden comer crudas, son saludables al organismo y no producen (si se saben comer bien *compatiblemente*) trastornos tróficos, como por ejemplo: lechugas de todas clases salvo aquella que ya es amarga por estar arrancada fuera de tiempo, escarola tierna y dulce, verdolaga, apio, hojas de rabanitos tiernos, cebolla dulce, los tomates maduros, la col repollada blanca y tierna, la remolacha (raiz) la zanahoria, el hinojo dulce (el cultivado), los rabanitos rojos dulces, la achicoria tierna (clase pequeña), los rabanillos dulces y tiernos, el salsifí tierno, alcachofa tierna, etc., que comidos en ensalada en combinación con pan tostado bien cocido (no quemado, por que todo producto algo quemado es un tóxico para el organismo, repite y hace eruptos en el estómago) o con patatas, o arroz, o boniatos, o harina de maiz o el trigo hervido, o en forma de gofio, cuyos farináceos *combinan* bien químicamente con esas verduras, hacen un rico plato si se le agrega un poco de aceite crudo y algunas olivas y almendras peladas. Nunca comer dos farináceos en el mismo día con las verduras. — En el número próximo trataremos de los demás vegetales que se pueden y deben comer crudos.

En BILBAO, PENTALFA se vende en la librería Gorriarán, calle Conde Mirasol, 5.

En VALENCIA, Kiosco Julián Romea, San Vicente, 2.

En MADRID, en casa de Francisco Martínez, calle Nicasio Méndez, 13, (P. V.)

En PARÍS; en el Follier Vegetalien, rue Mathy. 41.

En ISALABONA (Italia) en casa del señor F. Peitavino, Colonia Agrícola Naturista Trofológica, Parchi Conté.

En MONTEVIDEO (Uruguay), calle Patria, 1265.

En BUENOS AIRES, calle Rivadavia, 1961, y en casa de Kier, Talcahuano, 1075.

Noticias y comentarios

Iniciativa

De la Sociedad Vegetariana Naturista de Sevilla recibimos para su publicación un extenso trabajo, el que por las pocas páginas que cuenta nuestra revista no le podemos dar cabida, pero sí concretaremos el asunto aquí en pocas palabras, y que creemos llenarán el mismo objeto: La comisión de dicha sociedad ha ideado organizar un grupo de un médico Naturólogo, una señora y un compañero de ellos, todos de alta moralidad, para comisionarlos a la Guinea y hacer allí una investigación en todos los sentidos para la formación de una colonia Naturista.

Para llevar a cabo tal iniciativa ha abierto una lista de suscripción, para costear los gastos, y la misma comisión encabeza la lista con 100 pesetas. Los demás pueden enviar de 10 pesetas en adelante.

Dirigirse a Francisco Marín: calle Betis, 68.-Sevilla.

En Chile

La Sociedad Naturista Chilena y la revista *Natura* de Santiago, cuyo presidente activo es el incansable propagandista Ismael Valdés A. y presidente honorario el conocido Demetrio Salas, en combinación con el Dr. Ramón Clares han comenzado los trabajos para la fundación de la Casa de la Salud, para cuyo fin han lanzado un manifiesto al pueblo en forma de folletito titulado «El Naturismo es una necesidad para la Regeneración de la Raza». Quien desee más datos escriba a Ismael Valdés.-Casilla 226.-Santiago (Chile).

Adelante, pues, camaradas, que el siglo XX pertenece a los naturistas. Adelante, nó nos importa los que queden en el camino!

Prensa

Por fin llegó a nuestra mesa de nuevo la revista de la Sociedad Vegetariana Naturista de Vizcaya *Vegetarismo,* a quienes felicitamos por los selectos artículos y agradecemos el paquetito.

— Hemos recibido el número extraordinario del «Butlletí Revista» del Grupo humanitari Espirita «Pau, Amor y Progrés», que después de interesantes trabajos contiene uno de Naturismo dedicado a nuestro director. Felicitamos a los redactores por su presentación.

Nuestras conferencias y fiestas

Como habíamos anunciado en nuestros números anteriores, continúa con gran éxito nuestro ciclo de conferencias en nuestro amplio local, después de la fiesta inaugural desde el 20 p. p.; el día 27 el señor Castro sobre las Colonias Naturistas, el 6 de marzo el señor Ballester sobre Arte antiguo, Mesopotamia, Egipto, Grecia, Roma (1), y ahora el domingo, día 13, a las 5 de la tarde, el naturista señor Antonio Martínez Novella dará una conferencia sobre *Educación Física y Biológica* a la que quedan invitados todos los suscriptores y el público en general.

El día 19 por la tarde, a las 4; quedan igualmente invitados todos, especialmente los que han adquirido números de nuestro gran sorteo del racimo de plátanos, una colección del primer año de PENTALFA, un ejemplar de «Trofología Práctica y Trofoterapia» del prof. Nicolás Capo, un ejemplar de «La Mujer, médico del Hogar», de Ana Fischer; un reloj, una cadena de oro, un anillo de oro, y además habrá fiesta familiar, conferencia naturista, poesías naturistas, canto y música. Recomendamos a todos que no falten a esta interesante fiesta, en la que un niño cojerá la cédula que ha de ser el número premiado vendido del Gran Sorteo, pues debido también a la gran variedad del programa, será agradable, ameno y de alegría que servirá de expansión a los corazones afligidos y de optimismo para los enfermos tristones. Para dar más pronto con nuestra casa (Alfonso XII, 84), es conveniente que se bajen en la estación de San Gervasio, o en la Plaza Molina, y después hay que ir andando unos 5 minutos por el callejón hasta dar con el 84, cuya casa se halla entre pinos y frente a hermosas vistas del Tibidabo. ¡Que nadie falte!

El domingo, 27 del actual, iremos de excursión, festejando la entrada de la primavera, a la fiesta que la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña organiza, iniciando la fiesta anual titulada:

EL DIA DEL VEGETARIANO

en el sitio llamado «Parc Natura», que se va por la riereta, siendo el punto de reunión en la estación «La Floresta Pearson», a las 8 de la mañana.

El domingo, día 3 de abril, el señor don Carlos Nieto Gil, a las 5 de la tarde, y en nuestro mismo local, nos dará una selecta conferencia sobre

La Filosofía Rosacruz y el Vegetarismo

a la que quedan invitados los espiritistas, ocultistas y teósofos.

(1) En breve dará la 2.ª parte.

El día 10, conferencia pública, por J. Castro, sobre «El cáncer», con proyecciones luminosas; el día 17 conferencia femenina por varias mujeres naturistas.

— Notificamos a nuestros lectores y paqueteros que tengan algún número del 11 y 12 del primer año, de más, que nos lo envíe aquí para darlo a los que se han quedado sin él, pues está completamente agotado.

Qué es la enfermedad

La posee casi todo el mundo, al contrario de la salud.

La enfermedad es lo complejo, es lo patológico, es el sufrimiento en todos los órdenes. Es la transgresión de las leyes naturales, es el incumplimiento. La enfermedad es escoria. La enfermedad es error, suciedad, vicio, engaño, desequilibrio, rutina, artificialismo, locura y falsa civilización, por eso es que un ser enfermo es un extraviado, un asqueroso, un vicioso, un malvado, un desequilibrado, un rutinario, un loco y un artificialista que sólo busca a sus «compinches» o camaradas que son: carnes, alcohol, tabaco, fritos y cremas, drogas, píldoras, inyecciones, extractos de vísceras de animales, la prostitución, la calumnia, la blasfemia y la guerra, y por eso nosotros siempre repetimos: ¡cuidado con el ser enfermo! como decía Licurgo: «O ser un bravo soldado o morir».

La enfermedad viene por el enviciamiento de las células plasmogénicas del organismo, y habiendo ya en él residuos o campo predisponente a los microbios patógenos causada por la putrefacción de las materias debido a la falta de álcalis en la sangre, por no comer productos eminentemente crudos y agradables que Natura nos ofrece, y por la transgresión a las leyes naturales y biológicas.

Esperanta Kulturo *(Cultura Esperantista)*

Bajo este título vamos a emprender la publicación de una modesta revista mensual, lo cual vendrá a propagar y difundir en tierras ibéricas las excelencias del idioma internacional Esperanto, creado hace cuarenta años por el Doctor Zamenhof.

De un tiempo a esta parte se han generalizado las polémicas en pro y en contra de nuestro bello ideal, y ello nos induce por nuestro amor hacia él a venir a la lucha en su defensa.

En las páginas de nuestro BOLETÍN defenderemos el Esperanto con argumentos y con opiniones de hombres como Eliseo Reclús, Pi y Margall, Tolstoy, Henry Barbuse, el ilustre filósofo Max Müller, Dr, Boirac (rector de la Universidad de Dijón), Eugenio d'Ors, etc.

Somos amantes de que los hombres se amen como hermanos. No venimos a combatir el «Occidental», «El Ido,» ni el «Esperantido», todos ellos idiomas derivados, hijos del ESPERANTO; no nos entretendremos en polémicas ni discusiones. Venimos a laborar por la cultura del pueblo y por el bien de humanidad, haciendo que los hombres se entiendan por medio de un idioma común a todos: el ESPERANTO.

Nuestra publicación constará de 12 páginas impresas en Esperanto y en Español; en ellas aparecerán lecciones de Esperanto, gramatica y vocabulario Esperanto - Español. Se publicará mensualmente y el coste de la suscripción será de 3 pesetas anuales para la Península y 4 pesetas para el Extranjero. El primer número aparecerá en Enero de 1927.

Se admiten suscripciones desde esta fecha en la Redacción: San Mariano, 124, Tarrasa.

— Hacemos saber también a aquellos que le hace demasiado 6 pesetas por la suscripción entera del año, que aceptamos también media suscripción de 3 pesetas, como también rogamos a aquellos que nos han prometido suscribirse por el año que nos manden las 3 pesetas restantes, para evitar confusiones.

— A los que nos han pedido libros, revistas, números de rifa del gran sorteo y demás asuntos administrativos, les rogamos vuelvan a hacer la petición a Alfonso XII, 84 (S. G.), porque con el cambio de Redacción se nos han extraviado muchas cartas. Rogamos también a todos los que deseen contestación de sus cartas envíen sellos y pongan su dirección clara.

«EL PELUDO»

Semanario internacional anti-clerical, ilustrado, dirigido por el ateo JULIC J. CENTENARI.

Dirección: Dean Funes, 1692. Buenos Aires. República Argentina. Las suscripciones en el extrangero por 6 meses valen 2 Dollars que deben enviarse al director en efectivo y en dos sobres.

— Hay ideas que a pesar de ser grandes y hermosas y de encerrar en si mismas una trascendencia enorme para el género humano, (a la vanguardia de ellas está la Trofología), se deslizan en la tumultuosidad de este vivir vertiginoso de la vida moderna y no alcanzan, por desgracia, toda la atención que merecen.

— Odioso materialismo que amenazas acabar con los grandes ideales en los que beben integridad y fortaleza los hombres.

¡La Trofología te barrerá!

GOYULÍ

1754 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona



Quien bien come bien vive

TROFÓLOGOS - NATURISTAS

Los productos especiales 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 »

Mande su pedido hoy mismo y verá lo bien que le atienden especialista de higiene

Lauria, 62 - Balmerón, 222

BARCELONA

Arrabal Baix (esq. Sta. Rita, 14 - REUS

Consell de Cent, 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.

Somos amantes de que los hombres se amen como hermanos. No venimos a combatir el «Occidental», «El Ido,» ni el «Esperantido», todos ellos idiomas derivados, hijos del ESPERANTO; no nos entretendremos en polémicas ni discusiones. Venimos a laborar por la cultura del pueblo y por el bien de humanidad, haciendo que los hombres se entiendan por medio de un idioma común a todos: el ESPERANTO.

Nuestra publicación constará de 12 páginas impresas en Esperanto y en Español; en ellas aparecerán lecciones de Esperanto, gramatica y vocabulario Esperanto - Español. Se publicará mensualmente y el coste de la suscripción será de 3 pesetas anuales para la Península y 4 pesetas para el Extranjero. El primer número aparecerá en Enero de 1927.

Se admiten suscripciones desde esta fecha en la Redacción: San Mariano, 124, Tarrasa.

— Hacemos saber también a aquellos que le hace demasiado 6 pesetas por la suscripción entera del año, que aceptamos también media suscripción de 3 pesetas, como también rogamos a aquellos que nos han prometido suscribirse por el año que nos manden las 3 pesetas restantes, para evitar confusiones.

— A los que nos han pedido libros, revistas, números de rifa del gran sorteo y demás asuntos administrativos, les rogamos vuelvan a hacer la petición a Alfonso XII, 84 (S. G.), porque con el cambio de Redacción se nos han extraviado muchas cartas. Rogamos también a todos los que deseen contestación de sus cartas envíen sellos y pongan su dirección clara.

«EL PELUDO»

Semanario internacional anti-clerical, ilustrado, dirigido por el ateo JULIC J. CENTENARI.

Dirección: Dean Funes, 1692. Buenos Aires. República Argentina. Las suscripciones en el extrangero por 6 meses valen 2 Dollars que deben enviarse al director en efectivo y en dos sobres.

— Hay ideas que a pesar de ser grandes y hermosas y de encerrar en si mismas una trascendencia enorme para el género humano, (a la vanguardia de ellas está la Trofología), se deslizan en la tumultuosidad de este vivir vertiginoso de la vida moderna y no alcanzan, por desgracia, toda la atención que merecen.

— Odioso materialismo que amenazas acabar con los grandes ideales en los que beben integridad y fortaleza los hombres.

¡La Trofología te barrerá!

GOYULÍ

1754 — Gráfica Catalana · Banys Nous, 20 : Barcelona



Quien bien come bien vive

TROFÓLOGOS - NATURISTAS

Los productos especiales 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

Lauria, 62 - Salmerón, 222

BARCELONA

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.

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.

CASA SANTIVERI

Fábrica central ◎ La más importante de

PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122
Pida folleto al Depósito: Call, 22

❖ **BARCELONA**
Teléfono 3115 - A

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

¡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, 226, 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.° gratis Largo do Loios, 5o-Porto