Los Naturistas, Vegetarianos, y Trofólogos de fuera de Barcelona deben aprovechar en pedir el verdadero

PAN DEXTRIN

elaborado con honrado interés por el consciente y antiguo Trofólogo

Juan Llopis

Pan tostado especial para Vegetarianos DEXTRIN blanco y negro.

Kilo 1'25 ptas.

Servicio a domicilio

ENVIOS A PROVINCIAS Y EXPORTACIÓN A BALEARES, CANARIAS Y PORTUGAL

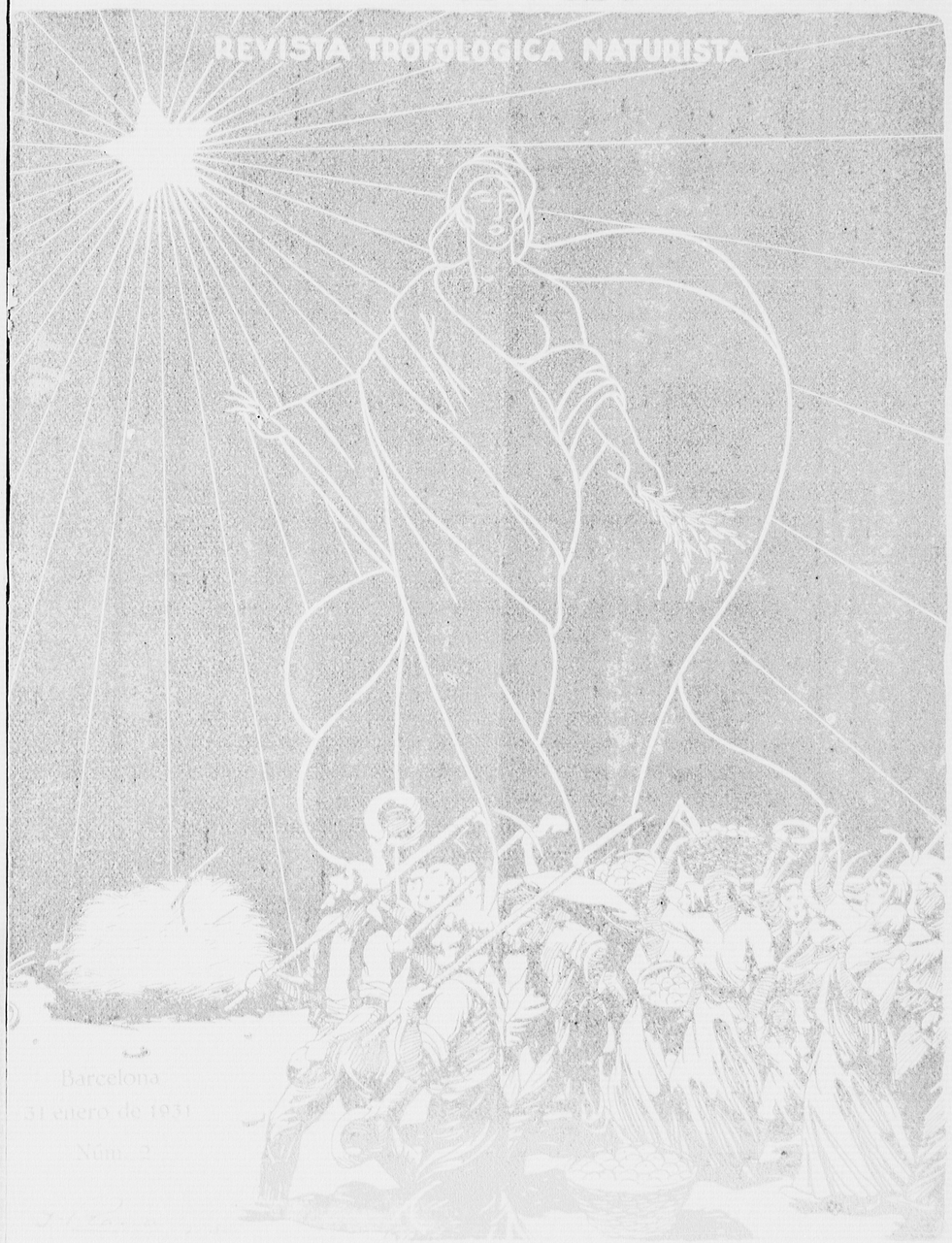
GASTOS DE EMBALAJE Y PORTE A CARGO DEL CLIENTE

Chile, 41, tienda (Barrio Artigas)

BADALONA (Barcelona)

PENTALFA

REVISTA TROFOLÓGICA NATURISTA



Barcelona
31 enero de 1933
Núm. 3

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de si mismo — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de o'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del franal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **J. PIJOAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza San Jaime

PRECIOS: llevando un kilo, **2'25 ptas.**
llevando cinco kilos, **10'50 ptas.**

SE RECIBE DIRECTAMENTE DE ALCARRIA

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. 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

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Sra. BERNAD, Dr. Dou, 12, 1.°-2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

Barcelona 31 Enero 1931

PENTALFA

Año VI Núm. 2

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** »

Enseñar las causas es filosofar

Por sus éxitos maravillosos, ha adquirido por la Trofología el Naturismo un prestigio incontrastable en el mundo entero, el que cada día avanza más.

En cambio, los fracasos diarios y manifiestos de la "medicina" han desacreditado por completo al gremio médico; y por eso, deseando conquistar al público, procura engañarlo, adoptando la palabra Naturismo como "cebo" para atraerlo..., pero poseen solo palabra; pues, las *prácticas* inofensivas, puras y sencillas del verdadero Naturismo, le falta y las substituyen, ellos, por los procedimientos más peligrosos, nocivos y antinaturales que sea dado imaginar, con el nombre de "productos nuevos" (?).

En boca del médico, el lenguaje rítmico de natura se desnaturaliza, se pervierte y las palabras pierden su significado normal; esos no son los sacerdotes de la salud.

Profilaxia, en realidad, es propreservación; pero ellos llaman profilácticos a procedimientos patogénicos o generadores de la dolencia.

Del mismo modo denominan Naturismo y procedimientos Naturistas a las inoculaciones de virus, sueros, y vacunas! sin embargo, las inoculaciones no son fisiológicas, sino patológicas. No imitan el proceso de armonía funcional llamado salud; sino que reproducen uno de los modos más terribles de adquirir la enfermedad; no armonizan con los sabios designios de la Naturaleza, sino que se oponen a las

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de sí mismo. — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del franal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **I. PIJOAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza San Jaime

PRECIOS: llevando un kilo, **2'25 ptas.**

llevando cinco kilos, **10'50 ptas.**

SE RECIBE DIRECTAMENTE DE ALCARRIA

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. 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

COMEDOR VEGETARIANO

En el propio centro de Barcelona

Sra. BERNAD, Cr. Bou, 12, 1.°-2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica

Precios módicos

Barcelona 31 Enero 1931

PENTALFA

Año VI Núm. 2

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** »

Enseñar las causas es filosofar

Por sus éxitos maravillosos, ha adquirido por la Trofología el Naturismo un prestigio incontrastable en el mundo entero, el que cada día avanza más.

En cambio, los fracasos diarios y manifiestos de la "medicina" han desacreditado por completo al gremio médico; y por eso, deseando conquistar al público, procura engañarlo, adoptando la palabra Naturismo como "cebo" para atraerlo..., pero poseen solo palabra; pues, las *prácticas* inofensivas, puras y sencillas del verdadero Naturismo, le falta y las substituyen, ellos, por los procedimientos más peligrosos, nocivos y antinaturales que sea dado imaginar, con el nombre de "productos nuevos" (?).

En boca del médico, el lenguaje rítmico de natura se desnaturaliza, se pervierte y las palabras pierden su significado normal; esos no son los sacerdotes de la salud.

Profilaxia, en realidad, es propreservación; pero ellos llaman profilácticos a procedimientos patogénicos o generadores de la dolencia.

Del mismo modo denominan Naturismo y procedimientos Naturistas a las inoculaciones de virus, sueros, y vacunas! sin embargo, las inoculaciones no son fisiológicas, sino patológicas. No imitan el proceso de armonía funcional llamado salud; sino que reproducen uno de los modos más terribles de adquirir la enfermedad; no armonizan con los sabios designios de la Naturaleza, sino que se oponen a las

leyes del desenvolvimiento fisiológico normal de la vida Natural y a las hermosas atracciones excelsas de la poesía de la Vida.

Entre los procedimientos llamados Naturistas, incluyen también los médicos a la opoterapía, cuya falsa ciencia consiste en la administración de órganos frescos o extractos de órganos (cerebro, hígado, corazón, estómago, riñones y músculos de animales) para remediar los desórdenes debidos a la mala alimentación y vida antinatural. Por eso nosotros no podemos permitir que invadan el campo naturista gentes con título, que lejos de orientar a los enfermos hacia una verdadera medicina natural, siembran la confusión científica y moral.

POSTALES...

No te dejes arrebatar el timón de tu vida

Marcha dulcemente, pero fuerte, cual céfiro de montaña, por tu camino, por tu íntimo Sendero, que es todo tuyo, tuyo como la luz de tus ojos y como la luz de la lámpara del alma.

No sigas a ilusos Profetas, no imites a orgullosos sabios que quieren solamente tu magnetismo, tu calor y tu energía moral, para ellos subir, subir alto y dejarte a ti en el fondo del abismo.

No te das cuenta que obrando así ellos son malos y egoístas, mentecatos y secos de corazón como los buitres del bosque. Es que la ternura, la bonda, el corazón, la sabiduría, la vida robada, no se asimila ni alimenta, lo ageno no llega a lo íntimo, por eso tú debes ser tu propio maestro y tu propio discípulo en todo, y sobre todo en gobernar el timón de la vida. Este timón vale un mundo y Judas lo vendió por 30 sueldos, y tú, ¿verdad que no lo venderás nunca?

El político

Un microbio feo y ponzoñoso, más infectante que todos los cultivos en las retortas de los laboratorios del Japón, de Francia, de Alemania e Italia, sale un buen día de la inmundo charca de las aguas pestilentes y sucias cual pasiones bajas de bestias leprosas, y en marcha a una gran ciudad se viste de gentilhombre y habla al pueblo de ideales, de pureza, de salud, de paz, de honradez, de bondad, de hermandad, de fraternidad y hasta de conciencia.

El microbio patógeno se ha convertido en fagócito, alardeando, además, de glóbulo rojo. Se ha puesto las botas de un gran andarín, el berrete del sabio, la conciencia de un Cristo, y anda, y se balancea, y se enrosca, sube, baja, vuelve a arrastrarse cual caracol, en un cardo en flor de primavera, promete mucho, pero al llegar el día, valiéndose de citas de circunstancias adversas, se excusa y vuelce a prometer. Entonces es cuando

se hace sospechoso al mundo y los sanos de espíritu decimos: un aborto más de las inmundicias humanas.

¡Ese es el político!

No balancees tu espíritu

No entres en antros sospechosos de ideologías inflamables, donde la efigie de la hipocresía está pisando la cabeza de la Diosa Sinceridad, porque esos antros son funestos para tu Vida Física y para tu Vida Espiritual. No te duermas: estáte alerta y camina firme, cual sol de junio, en las infinitas alturas, porque balanceando tu espíritu en acorde híbrido de las emociones del torpe populacho que no sabe dónde está su *norte*, puedes perder, no solamente tu Vida sino la de tus hermanos.

No ostentes ser águila y sólo eres paloma, engañando balanceas tu espíritu, y debes saber que en todo balanceo está en acecho el péndulo de la muerte.

Firme donde estás, no te agites ante promesas ni cajas de pandoras; tú debes ser fiel a tu corazón herido y bañado en sangre por los picotazos de los buitres humanos que desde el fondo de tu conciencia te dice: ¡no balancees tu espíritu si quieres vislumbrar la eternidad de la Vida!

NICOLÁS CAPO

MAZDAZNAN Y EL NATURISMO

La cura del cáncer por la Trofoteropía

Acabo de hacer un esbozo general sobre la parte científica de Mazdaznan, y como hemos visto, el Maestro, consciente o inconscientemente, propaga verdades grandes chapurreadas con grandes mentiras; es decir: que se comienza con unos principios buenos y seriamente engarzados sus temas, pero luego, en la práctica, todo es ambiguo e inconcreto y en la finalidad constatamos aún más utopía, misterio y enigmas próximos y remotos.

Después de reconocer la gran verdad de la *Respiración* que Mazdaznan propaga en la cura de todas las enfermedades, en el cáncer veo una gran laguna que sus recursos difícilmente atajarán. El cáncer no puede curarse en catorce días por virtud de un milagro de un santón; además, como hoy ya se han acabado los milagros, debemos estudiar la ciencia pura dentro de las leyes naturales.

Termino de leer un gran artículo de una revista científica italiana que trata, nada menos, que sobre la *cura dietética del Cáncer*, en cuyo criterio no estoy del todo de acuer-

do, porque el autor, el doctor Piccoli, haciendo un gran esfuerzo, permite comer al canceroso algunas frutas al desayuno y otras pocas a la cena, que para mí es un error ese temor a la fruta, porque es muy recomendable en casi todos los estados morbosos.

Cita al profesor Fichera, de la Facultad de Medicina de Milán, que ha presentado al Congreso de Medicina, sobre el Cáncer, como positivo resultado de sus experiencias definitivas, un nuevo preparado contra el *carcicoma,* consistiendo éste en un líquido que, en inyección, agitándolo contra los tejidos cancerosos, provoca la involución, empequeñeciendo el tumor. ¡Oh, la medicina italiana! ¡Igual que todas! Coercitivas, interiorizadoras del mal, comprometiendo los órganos internos. Sin embargo, tan bueno y recomendable que es el frugivorismo para todas esas enfermedades, pero no se vislumbra aún.

¿La base le la *terapia* no consiste en atender las *causas?* ¿El cáncer acaso ha sido producido por no aplicarse ese líquido? Así como el estreñimiento viene por no comer frutas y verduras en abundancia para ayudar a los intestinos en su normal peristaltismo (porque las frutas y las ensaladas son el alimento natural y científico del hombre) y por abusar de los almidones (y más aún siendo éstos crudos); así también el cáncer tiene su causa en hechos y procesos fisiológicos y nutritivos que transcurridos de forma toxiohumoral, se han transformado en estados patológicos y de éstos aún (según la fuerza de sus causas) en estados morbosos, la mayoría de las veces incurables, hasta por un tratamiento naturalista bien radical, con todo y ser este tratamiento el único favorable.

Con el tratamiento del profesor Fichera no se cura el cáncer, sino que el fenómeno sólo consiste en un efecto astringente de los tejidos, y las evoluciones morbosas que van teniendo lugar hacia el exterior, se paralizan, y el tejido, cerrándose, aprisiona el mal entre las células, pero el mal subsiste siempre y en peores condiciones que antes.

Se ha querido también curar la tuberculosis por la dietética, pero como que en esta alimentación (Gerzon, en Alemania; Schlegel, de Lindau; Arbutot, de Londres), como que en las manías de que el tuberculoso es un desnutrido, se admitía carnes, huevos, leche, chocolate, muchas harinas y pan, y así está que esos purés y manjares, muy *ponderables* en el *metabolismo* del enfermo, resultaban *rebajadores de la energía vital* del organismo, no dejando fuerzas nerviosas al enfermo, interinamente y químicamente ("la vida es una función química"—Lavoisieur) para luchar contra los ataques y secreciones del mal y así nutrirse. Aunque se le dé frutas y verduras en abundancia, ¿qué importa si existe igual el agente perturbador, que es el cansancio químico digestivo, por las malas combinaciones químicas de las mismas?

Lo mismo ha ocurrido con el cáncer, que cansados de aplicar "radio", rayos X y demás tratamientos artificiales, han querido probar la dietética, la cura por la alimentación de que tanto venimos hablando los naturistas Trofólogos, y como que sobre *alimentos medicinales* los médicos de las Facultades andan a obscuras, han ensayado la dietética a ciegas, y claro, el resultado tenía que ser justamente el que fué: un semifracaso. Y digo un semifracaso, porque en realidad no fué un rotundo fracaso, puesto que siempre hay algo en favor del pobre desvalido enfermo (pero culpable), porque con no darle medicinas ni inyecciones y estar como antaño sometido a una superalimentación gelatinosa y azoada de carnes y sus estractos, se ha registrado en esos casos de autointoxicación una disminución en los malos humores patógenos, y por tanto, en los manifiestos síntomas.

Pero para llegar a algo concreto sobre terapia del *cáncer* por la dietética, hay que estudiar bien a fondo la *Trofología* y la *Trofoterapia.* Hay necesidad de un tratamiento monodietético integérrimo, rico en vitaminas, además de bien *compatibilizado químicamente.* Otros, odiando el tratamiento medicamentoso, se han ido al polo opuesto, con la ayunoterapia, llegando a extremar, en algunos casos, de 30 y 40 días sin tomar ningún alimento más que agua pura o agua destilada.

Y esto lo utilizó Dewey, Ehret y otros que también se llamaron naturistas; pero yo no creo que los resultados hayan sido más satisfactorios que los otros, porque la curación depende siempre de la construcción plasmática-hereditaria del individuo, en primer lugar, como del estado del mal, sin dejar de tener en cuenta la clase de vida privada observada por el enfermo, en la enfermedad y antes de la enfermedad. El doctor Antiga, en La Habana, ha tenido varias controversias debido a unos artículos publicados en diferentes revistas trayendo a colación interesantes casos de fracasos médicos operatorios sobre el cáncer, con opiniones valiosas de los mismos, coincidiendo todos en que la medicina *no sabe las causas del cáncer ni acierta* en el tratamiento terapéutico; pero como el doctor Antiga opone el tratamiento del ayuno, el de la sugestión, el del optimismo y el del tratamiento vegetariano, no puedo estar en un todo de acuerdo, porque (aunque todo esto tenga cierta relativa eficacia (la alegría y el vegetarismo), no bastan para una verdadera cura; hay que desintegrar el continuo secretar de los humores patógenos internos concentrados alrededor del tumor canceroso, o del maligno y *sanguinolento bulto,* último estado de la degeneración celular del tejido. Hay que integralizar el régimen en lo químico, no sólo en lo referente al aspecto del plato, sino en una pura selección científica de la clase de material de las substancias que se presente en el plato cada día. Tonificación y nutrición celular.

Por la nueva dietética y el cáncer también ha hecho muchos ensayos el doctor Kellog. En Escocia el doctor Deddi Mallet, naturista, emplea el frugivorismo para la curación del cáncer; aplica. además, en las llagas pulpa de manzanas y frotaciones con aceite y frutas en las regiones hinchadas y duras.

Al canceroso le conviene el zumo de cebolla cruda tomado bastante seguido a intervalo de las comidas, o bien a la mañana en ayunas, que es cuando se asimila mejor y obra en la sangre, o por la noche al irse a dormir. Tomar algún ajo crudo en las ensaladas de cada día, también es

bueno. Los rabanitos en ensalada (siendo frescos y tiernos) tonifican las glándulas salivares para comerse las demás cosas con más gusto. Pero más especialmente debiera, el canceroso, dar preferencia, para depurarse mejor los tejidos en morbosa vibración, una abundante ensalada de lechuga, escarola, cebolla, poco aceite, y el zumo de seis a ocho limones buenos, con algunas aceitunas, comida con gusto y masticado todo bien, muy lentamente.

La fuerza vital se aprovecha de estas buenas herramientas (frutas, ensaladas y raíces) y hace la gran revolución, el milagro de la eliminación, abriendo un volcán en erupción, eliminando morbosidades por todo el cuerpo. Pero hay la *fuerza vital* y las herramientas faltan, no puede haber cura, pero si también hay sólo las herramientas y falta *la fuerza vital,* nada hay que hacer.

Yo he visto regímenes dados por eminentes terapeutas que verdaderamente hay para asombrarse. Un atiborramiento de substancias azoadas y azucaradas y una serie de *incompatibilidades químicas,* un fatal cebamiento para la congestión y concentración de los malos humores, que, lejos de curar al pobre enfermo, aleja todo vislumbre y esperanza de curación. ¡Nada de quesos, nada de huevos, nada le bizcochos ni pasteles con chocolates!; hay que ir a una elimentación netamente natural (herramientas: vida racional, menú seleccionado y compatibilizado químicamente en cada caso. Si hay aún *fuerza vital* para poder arrojar fuera del organismo el pesado carro de la intoxicación interatómica, el éxito es seguro, especialmente si se trata de casos jóvenes).

El tratamiento de *Mazdaznan* indica para la curación del cáncer lo hallamos absurdo bajo el punto de vista científico, porque no es con dietas raras, con agua destilada ni con cantos cabalísticos de Oriente como se aleja el estado morboso, si no se entra en el perfecto equilibrio armónico de vida natural y de pureza verdad encarnada en una Vida Trofológica naturista conscientemente practicada y sentida. Así que ni la *alopatía,* ni la *Homeopatía,* ni el régimen mixto y con tendencia al Vegetarianismo ni las

aplicaciones de baños de agua, sol y aire, ni el Mazdaznan, pueden en verdad decir la última palabra sobre el *cáncer,* sino un naturismo científico Trofológico que interviene en las glándulas endocrinas del enfermo y en su vida de relación y ambiente.

Prof. N. CAPO

La parte práctica del Tratamiento (los platos) sobre la terapia del cáncer se publicará en el librito: "Mazdaznan y el Naturismo".

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE CASTAÑAS

Desayuno. — Una docena de mandarinas y castañas asadas.

Mediodía.—Dos granadas, doce mandarinas dulces y un poco de pan negro Dextrín y un poco de melón.

Cena.—Una granada, castañas, doce mandarinas y dos manzanas.

REGIMEN DE PATATAS

Dos limones por la mañana.

Desayuno.—Café de malta, una o dos tazas, con pan y y miel, y dos manzanas o peras.

Mediodía.—Patatas cocidas con col. Ensalada tierna. Una tortilla de espinaca y patatas hervidas. Al final dos manzanas y una taza de café de malta.

Cena.—Sopas de pan, ajo y acelgas.

Ensalada tierna, un plato de alcachofas con guisantes tiernos y pan o tortilla de espinacas.

Al final dos manzanas y una taza de café de malta.

REGIMEN CONTRA EL RESFRIADO

Cinco minutos de ejercicio de respiración.

Desayuno.—Ensalada de lechugas, rabanitos, cebolla y zanahoria y el zumo de dos limones.

Mediodía.—Un plato de acelga cocida con abundante ensalada de lechugas, tomates, escarola, zanahoria y apio. Dos manzanas y cinco o seis almendras.

No comer frutas dulces con estas comidas, pues no van bien.

Cena.—Ensalada con limón, como a la mañana, y una tortilla de espinacas o alcachofas. Dos manzanas (sin pan).

Un baño de vapor a la cara y zumo de dos limones en cama.

REGIMEN FRUGIVORO

Las frutas son incompatibles químicamente con las verduras, y si se ha comido verduras la noche anterior, es conveniente tomar un limón para neutralizar.

Desayuno.—Una taza de tamarindo; cuatro o cinco naranjas y cuatro o cinco mandarinas y dos o tres trozos de pan Dextrín negro y una yema de huevo.

Mediodía.—Un plato de trigo perlado cocido con cebolla y mantequilla; cuatro o cinco naranjas y cuatro o cinco mandarinas; un poco de jugo de uva con un poco de agua; pan Dextrín negro, dos peras y dos yemas de huevo.

Hay que tener en cuenta siempre que las verduras, por ser alimento eléctrico, no van bien con las frutas, que son magnéticos; por eso no damos nosotros aquí los menús con mezclas.

Cena.—Cuatro o cinco peras, cinco o seis manzanas asadas y 50 gramos de nata, o bien dos yemas; tres plátanos. Masticar todo bien.

REGIMEN CONTRA EL CATARRO

Desayuno.—Sopa de pan negro y cebolla, con ensalada de tomates y lechugas y dos o tres cebollas crudas contra el catarro. Cuando hay catarro, por el acumulo de *mucus* en las puertas de eliminación, no convienen las harinas ni el pan.

Mediodía.—Dos alcachofas cocidas a la cazuela, con judías tiernas o guisantes tiernos, cebolla y tomate; un plato

de acelgas cocidas con cebolla y abundante ensalada le lechugas, tomate y rabanitos, todo comido con pan Dextrín negro; al final dos manzanas.

Si en vez de pan se desea comer patatas como pan, se suprimirá éste, y las patatas se pueden cocinar con las mismas acelgas; la compatibilidad es siempre importante.

Cena.—Cuatro o cinco manzanas asadas y cinco o seis naranjas con cuatro o cinco castañas asadas.

Antes de irse a dormir, una taza de caldo de manzanas y el zumo de dos limones contra el catarro.

COMO SE HACE EL CALDO DE CIRUELAS

Una libra de ciruelas secas (y cortadas bien en trozos), en dos litros de agua y hervir dos horas. Después agregarle un litro de agua más (después de tomarse la mitad de lo que hirvió al principio) y hacer que hierva otra hora. Después tomar de ese "segundo" caldo, sin echar ninguna ciruela más. Este caldo se puede tomar también con zumo de naranjas, miel o con jugo de uva, pues en los días de invierno de intenso frío da mucha calor.

"Pentalfa" encuadernada

Tenemos para la venta colecciones de PENTALFA encuadernada (12 números), año 1930, por 5 pesetas cada una; se envía contra reembolso, es decir, a pagar al mismo cartero, que llevará el paquete a su domicilio.

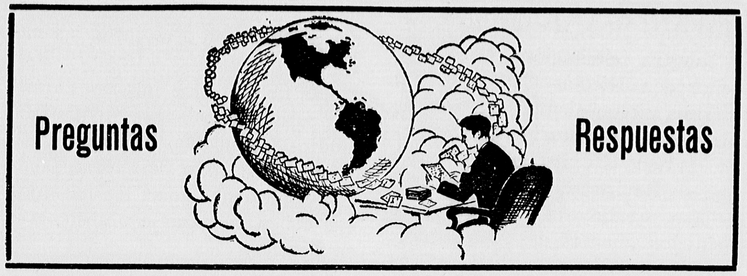
Por 5 pesetas se puede hacer un buen regalo a un amigo, porque con esta colección el que se toma el pequeño trabajo de leerla hallará en sus páginas un naturismo integral verdadero, cocina trofológica, fotografías de naturistas, preguntas, respuestas, datos, noticias, etc.

* * *

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

Se envía por correo. Precio: **1'00** Pta.



Un lector de PENTALFA, señor F. Rodríguez, nos escribe desde La Habana interesándose por tres temas, que nos pide enviemos solución:

1.° Tengo el cabello de varios colores, pues antes era rubio, y no sé a qué atribuir el cambio.

2.° Las uñas se me caen y duelen con el roce del trabajo, resblandeciéndoseme como si fueran callos. Lo pregunté a un médico naturista y me dijo que eso provenía del bajo vientre, pero como hace más de 4 años que llevo su tratamiento, aún me salen ampollitas de ácido úrico. ¿Qué debo hacer?

3.° Tomo participación en casi todos los torneos de Sport, y siempre me quedo atrás, a pesar de que hago continuamente ejercicios físicos. ¿A qué es debido?

RESPUESTAS:

1.ª El cabello puede cambiar de color debido a un gran esfuerzo del sistema nervioso, un gran miedo, un susto, una gran alegría, o bien una fuerte fiebre, tifus, infección de los pigmentos de la dermis, etcétera. Aunque sin ocurrir nada anormal en el organismo, también puede ocurrir por mutaciones fisiológicas de los pigmentos nerviosos y de la sangre, especialmente causado por la falta de la asimilación de las sales nutritivas, o bien la carencia absoluta de éstas en la alimentación, que trae, después de 15 a 20 años una degeneración del sistema moléculo-celular y acortamiento de la vitalidad del tejido. Tratamiento de baños de sol y ensaladas en abundancia; no tome baños fríos y comer compatible.

2.ª Lo de las uñas es debido a las mismas causas que la mutación del color del pelo, menos las influencias psíquicas, los sustos, etc., que éstas no pueden actuar sobre las uñas. Tome baños de sol locales y Régimen Trofológico.

3.ª Sus tejidos y nervios han de tener poco dinamismo por defectos hereditarios, y por eso no ha de pretender usted lo que el régimen no puede darle. Un buen método, el régimen Vegetariano especializado para atletas, puede favorecer enormemente a la naturaleza de atleta, como a la vocación para el deporte, ¡pero nunca lo hará atleta! No debiera usted forzar su naturaleza, no debiera hacer esfuerzos físicos y descansar, cultivándose sólo en la gimnasia respiratoria rítmicamente.

NARANJAS Y QUIMICA

Nuestra felicitación al Profesor señor don Nicolás Capo, por sus méritos y estar siempre al tanto de los problemas Naturistas. Bien merecido tiene el éxito de sus libros y que su Revista, que edita en Barcelona, sea hoy la más leída por todos los amantes del Naturismo.

Hemos leído con gusto, en su Revista PENTALFA, número 22, del día 30 de noviembre último, en la página 12, lo expuesto por un Naturista y los atinados consejos de usted.

La naranja que se cultiva en España, en la actualidad, generalmente, su cultivo es muy forzado e intensivo, para cuyo efecto empléanse grandes cantidades de abonos químicos para conseguir (según en las proporciones de más o de menos de unos o de otros abonos químicos), el que los frutos sean de más peso, o bien el árbol produzca más cantidad le frutas, o de que sean de más volumen, o para obtener o producir el *fruto con la piel más fina,* etc. Todo esto resulta en contra de la calidad y resistencia del fruto luego que es cortado del árbol y almacenado, teniendo menos duración, menos aguante, pudriéndose más pronto las naranjas.

En la naranja que después de recolectada es tratada por la química para que tenga aguante, resistencia y duración (con Timol, Boraxs, Formol, ácidos y otras materias), aunque se quiera disimular con parafinación, brillos o abrillantamientos artificiales, después de pasados de 6 a 8 días del empaquetamiento o envasado, puédese conocer y hasta algunas veces saberse los productos químicos más activos que fueron empleados, cuando bañaron o mojaron las naranjas.

Las familias que emplean naranjas para Mermeladas, Confituras, Budins, Compotas, Almibars, etc., y en Confitería o Pastelería, fácilmente pueden conocer las naranjas que deben rechazarse o abstenerse emplearlas.

Fijándose bien en la piel de la naranja, se pueden ver polvos o manchas como si fueren quemaduras de un color chololate obscuro, o erosiones o roces como si estuviese en alguna parte la piel quemada, resecada, ennegrecida, seca, dura; o el pezón obscuro y seco, o en la falta de color natural, y en el aspecto de que parece como de mucho tiempo, aviejada.

Todo esto puede notarse más aún en las naranjas de calidades inferiores (que actualmente con descaro y sin escrúpulos mercantiles se empaquetan y se ofrecen a la venta, ¡viéndose hasta en marcas acreditadas!).

También, cuando falta el brillo natural, ausencia del olor, perfume y *aroma* propio y característico de las naranjas, o al observar que la fruta adopta figuras (lados aplastados, etc.), que no es su naturalidad de semi-redondez, al ver que el volumen del fruto se ha reducido o empequeñecido mucho del tamaño que tenía cuando fué colocado dentro del cajón o envasado, entonces, *la principal prueba* (teniendo en cuenta las observaciones que se han descrito anteriormente y cualesquiera que sean la clase, variedad, denominación o nombre de la naranja), para conocer más prácticamente si existe tratamiento químico, bastará fijarse en la naranja de piel fina, delgada... y se notará que la piel se apergamina, se endurece, se acartona, pierde lozanía y naturalidad. Y, en las naranjas de piel gorda, gruesa y *basta,* piel nada fina, se verá que la piel dejó de ser tersa y quebradiza, se arruga y ablanda. Y será interesantísimo llegar a más certeza, a corroborar más esta averiguación, haciendo, además, la siguiente experimentación: Córtese la piel a tiras, y al cortar la piel de estas naranjas se notará... que la *piel pone gran resistencia al* cuchillo o instrumento cortante que empleemos; luego, al estar la piel cortada, podremos experimentar que al tacto con nuestros dedos la piel de la naranja cortada es suave y *muy flexible* (no muy elástica), *pero sí resistente y de flexibilidad,* como una tira de cauchú blando y flexible. En cambio, no habiendo tratamiento químico, cualquier clase que sea, el aspecto y la piel es fresca, algo quebradiza, brillo natural y conservará el sabor, perfume y aroma que caracteriza a la naranja.

El principal motivo, el secreto del por qué de recurrir a estos procedimientos, reside en su principal aspecto, en los fantásticos y elevadísimos precios que se obtienen en los mercados compradores que gustan de esta fruta. Muchísimos propietarios recaudan solo por la venta del fruto, en cada cosecha, en cada año, tanto y a veces más de lo que vale el costo o el valor de la tierra, o propiedad en donde cultivan los naranjos; por otra parte, también la facilidad con que amontonan ganancias y fortunas muchos exportadores y comerciantes de este fruto.

UN LECTOR

Noticias y Comentarios

SE DESEA ADQUIRIR...

Tenemos varios suscriptores que nos han encargado pidamos a los lectores de PENTALFA los siguientes libros, agotados tiempo ha, que pagarán el precio que sea: "La Carpofagia". Autor: Simón B. Rodríguez, publicado en Chile.

"Filosofía de la alimentación". Autor: Julio Grand, publicado en España.

"Disemia". Autor: Enrique Lahmann, publicado en España.

"Almanaque Vegetariano para 1916", publicado por la revista "La Vida Natural". Autor: Antonio B. Massiotti, publicado en Buenos Aires.

Escribir directamente al administrador de esta revista para ponerse de acuerdo.

NUESTRO BANQUETE

Sobre nuestro banquete, efectuado el día 25 de enero, como esperábamos, ha sido un gran éxito, concurriendo más comensales de los que esperábamos. e igualmente resultó brillante la fiesta familiar literaria. El próximo banquete se efectuará el domingo día 29 de

NARANJAS Y QUIMICA

Nuestra felicitación al Profesor señor don Nicolás Capo, por sus méritos y estar siempre al tanto de los problemas Naturistas. Bien merecido tiene el éxito de sus libros y que su Revista, que edita en Barcelona, sea hoy la más leída por todos los amantes del Naturismo.

Hemos leído con gusto, en su Revista PENTALFA, número 22, del día 30 de noviembre último, en la página 12, lo expuesto por un Naturista y los atinados consejos de usted.

La naranja que se cultiva en España, en la actualidad, generalmente, su cultivo es muy forzado e intensivo, para cuyo efecto empléanse grandes cantidades de abonos químicos para conseguir (según en las proporciones de más o de menos de unos o de otros abonos químicos), el que los frutos sean de más peso, o bien el árbol produzca más cantidad le frutas, o de que sean de más volumen, o para obtener o producir el *fruto con la piel más fina,* etc. Todo esto resulta en contra de la calidad y resistencia del fruto luego que es cortado del árbol y almacenado, teniendo menos duración, menos aguante, pudriéndose más pronto las naranjas.

En la naranja que después de recolectada es tratada por la química para que tenga aguante, resistencia y duración (con Timol, Boraxs, Formol, ácidos y otras materias), aunque se quiera disimular con parafinación, brillos o abrillantamientos artificiales, después de pasados de 6 a 8 días del empaquetamiento o envasado, puédese conocer y hasta algunas veces saberse los productos químicos más activos que fueron empleados, cuando bañaron o mojaron las naranjas.

Las familias que emplean naranjas para Mermeladas, Confituras, Budins, Compotas, Almibars, etc., y en Confitería o Pastelería, fácilmente pueden conocer las naranjas que deben rechazarse o abstenerse emplearlas.

Fijándose bien en la piel de la naranja, se pueden ver polvos o manchas como si fueren quemaduras de un color chololate obscuro, o erosiones o roces como si estuviese en alguna parte la piel quemada, resecada, emnegrecida, seca, dura; o el pezón obscuro y seco, o en la falta de color natural, y en el aspecto de que parece como de mucho tiempo, aviejada.

Todo esto puede notarse más aún en las naranjas de calidades inferiores (que actualmente con descaro y sin escrúpulos mercantiles se empaquetan y se ofrecen a la venta, ¡viéndose hasta en marcas acreditadas!).

También, cuando falta el brillo natural, ausencia del olor, perfume y *aroma* propio y característico de las naranjas, o al observar que la fruta adopta figuras (lados aplastados, etc.), que no es su naturalidad de semi-redondez, al ver que el volumen del fruto se ha reducido o empequeñecido mucho del tamaño que tenía cuando fué colocado dentro del cajón o envasado, entonces, *la principal prueba* (teniendo en cuenta las observaciones que se han descrito anteriormente y cualesquiera que sean la clase, variedad, denominación o nombre de la naranja), para conocer más prácticamente si existe tratamiento químico, bastará fijarse en la naranja de piel fina, delgada... y se notará que la piel se apergamina, se endurece, se acartona, pierde lozanía y naturalidad. Y, en las naranjas de piel gorda, gruesa y *basta,* piel nada fina, se verá que la piel dejó de ser tersa y quebradiza, se arruga y ablanda. Y será interesantísimo llegar a más certeza, a corroborar más esta averiguación, haciendo, además, la siguiente experimentación: Córtese la piel a tiras, y al cortar la piel de estas naranjas se notará... que la *piel pone gran resistencia al* cuchillo o instrumento cortante que empleemos; luego, al estar la piel cortada, podremos experimentar que al tacto con nuestros dedos la piel de la naranja cortada es suave y *muy flexible* (no muy elástica), *pero sí resistente y de flexibilidad,* como una tira de cauchú blando y flexible. En cambio, no habiendo tratamiento químico, cualquier clase que sea, el aspecto y la piel es fresca, algo quebradiza, brillo natural y conservará el sabor, perfume y aroma que caracteriza a la naranja.

El principal motivo, el secreto del por qué de recurrir a estos procedimientos, reside en su principal aspecto, en los fantásticos y elevadísimos precios que se obtienen en los mercados compradores que gustan de esta fruta. Muchísimos propietarios recaudan solo por la venta del fruto, en cada cosecha, en cada año, tanto y a veces más de lo que vale el costo o el valor de la tierra, o propiedad en donde cultivan los naranjos; por otra parte, también la facilidad con que amontonan ganancias y fortunas muchos exportadores y comerciantes de este fruto.

UN LECTOR

Noticias y Comentarios

SE DESEA ADQUIRIR...

Tenemos varios suscriptores que nos han encargado pidamos a los lectores de PENTALFA los siguientes libros, agotados tiempo ha, que pagarán el precio que sea: "La Carpofagia". Autor: Simón B. Rodríguez, publicado en Chile.

"Filosofía de la alimentación". Autor: Julio Grand, publicado en España.

"Disemia". Autor: Enrique Lahmann, publicado en España.

"Almanaque Vegetariano para 1916", publicado por la revista "La Vida Natural". Autor: Antonio B. Massiotti, publicado en Buenos Aires.

Escribir directamente al administrador de esta revista para ponerse de acuerdo.

NUESTRO BANQUETE

Sobre nuestro banquete, efectuado el día 25 de enero, como esperábamos, ha sido un gran éxito, concurriendo más comensales de los que esperábamos, e igualmente resultó brillante la fiesta familiar literaria. El próximo banquete se efectuará el domingo día 29 de

marzo, en honor a la entrada de primavera. En el próximo número daremos más detalles del banquete pasado, y en números sucesivos publicaremos el Menú del Banquete del mes de marzo.

LA PROXIMA FIESTA

(aunque llueva)

La fiesta literaria que tenemos proyectada para el mes de febrero se efectuará el domingo día 22, a las cinco de la tarde, para los socios y simpatizantes.

No pierda usted más tiempo dando vueltas probando lo que no debe; vaya al grano, al naturismo científico, haciéndose socio de la Escuela PENTALFA. Dos pesetas al mes.

LOS EXITOS DE LA LEY SECA

Resultaron 40 muertos y numerosos heridos al celebrar la fiesta del año nuevo en Nueva York.

Nueva York, 3. — Los diarios publican extensas informaciones y comentarios muy airados de los sucesos acaecidos con motivo de la celebración de la fiesta de primero de año.

En este día se hizo un consumo inmoderado de alcohol, y como consecuencia de los muchos embriagamientos, se registraron centenares de riñas, muchas de ellas mortales. Además, ocurrieron dos suicidios, debidos, al parecer, al alcohol en malas condiciones, y por la misma razón numerosos accidentes de la circulación.

En un restaurant donde cenaban 70 personas, penetraron dos bandidos, contra quienes la policía hizo fuego, produciéndose el escándalo que es de suponer.

Se calcula que el número de personas muertas por todas estas causas que tienen el alcohol como origen, se acerca a 40. Además 600 personas fueron hospitalizadas. — Fabra.

¡Sin comentarios!

DEL FALLECIMIENTO DE UN ARTISTA

La imperdonable distracción de un cirujano.

La popular artista dramática rusa señora Keller cayó enferma e ingresó en un hospital de Leningrado, donde se la sometió a una operación relativamente sencilla.

Como ésta no diese resultado, tuvo que sufrir una nueva intervención quirúrgica que le costó la vida.

Al efectuar la autopsia del cadáver, se ha encontrado en el abdómen una toalla que había dejado en un olvido el cirujano que practicó la primera intervención.

Lo mejor es no tener necesidad de someterse a las siempre peligrosas operaciones, practicando con tiempo una vida sana y de hogar alimentándose con frutas y ensaladas combinadas: ¡Trofológicamente!

LA VITAMINA B.

Para prolongar la existencia y librarse de las enfermedades, dentro de lo posible, eminentes clínicos han estudiado y observado las propiedades de ciertas substancias misteriosas integradas en los alimentos, cuyo poder reconstituyente es tan notable, que aseguran está en ellas la esencia de la vida. Dichas substancias llámanlas Vitamina A. o B., según la potencia reconstructora que se les atribuye. La Vitamina B. es la que desarrolla más calorías en nuestro organismo; más potencia nutritiva, y es extractada de los cereales, especialmente de la cebada, el trigo, la cebolla, el apio, las almendras, etc.

EVITAR LAS ENFERMEDADES ES MAS IMPORTANTE QUE CURARLAS. UN ERROR DEL DOCTOR TRABAL.

Hace solo algunos meses que el doctor Trabal, conocido higienista, escribía en uno de los importantes periódicos de Barcelona lo que va a continuación, y nosotros, al no estar de acuerdo con su criterio en lo que respecta a higiene de la sangre, por medios absurdos y artificiales, lo comentamos.

"Es, pues, necesario insistir sobre estos conceptos, excesivamente ignorados, de que la higiene individual y colectiva, así como el uso preventivo de las vacunas y de los sueros, contra los terribles efectos homicidas de las infecciones microbianas, constituyen los medios más eficaces de defender la salud tan reiteradamente amenazada.

Y bien podría titularse, con legítimo orgullo, política de la raza, aquélla que tuviera como finalidad práctica la de defender el capital biológico de la nación, orientando y si conviniera—¡qué convendría, caro lector, en más de un aspecto!—obligando al ciudadano a respetar las prescripciones de una higiene salvadora."

Contestamos:

Las toxinas y mucosidades de la sangre es la causa de las infecciones microbianas patógenas y no por los microbios del aire, pues éstos no pueden vivir en una sangre pura.

Los efectos homicidas de las infecciones microbianas es debido al terreno orgánico predisponente que los seres humanos van adquiriendo cada día con la vida antinatural y "civilizada", ensuciándose la sangre con la alimentación alcoholocarnívora.

Si eso es higienizar la sangre a base de sueros, microbios y líquidos ponzoñosos dados a las farmacias para la venta al público por una empresa industrial química, quien los da hoy como muy buenos y puros, apareciendo mañana otras marcas que vienen a destruir con la propaganda las "buenas cualidades" de aquéllas.

Y así es toda la medicina, una farsa de suposiciones, hipótesis, engaños científicos llenos de réplicas y contrarréplicas, afirmadas hoy y desafirmadas mañana, sembrando el caos en el cerebro de la juventud estudiosa, al mismo tiempo que se ensucia la sangre de la humanidad, rebajando así la vitalidad biológica de la raza.

No es con vacunas como se evitan las enfermedades (y eso lo han demostrado miles de médicos viejos en la carrera), sino con una verdadera higiene externa y especialmente interna: comiendo, en vez de productos cadavéricos, frutas frescas, verduras tiernas, y nutritivos cereales.

Vida de hogar y sana vivienda, trabajos biológicos y normales, ejercicios al aire libre y rítmica respiración.

Y más que nada, nosotros protestamos por lo que el doctor Trabal pide: "que debía obligarse al ciudadano a respetar esa tal higiene" de jeringa. Eso sería como una inquisición médica!

LA FAUNA SE HA ENRIQUECIDO

Un animal que no estuvo en el Arca de Noé.

Después de curiosos estudios zootécnicos, han conseguido los ingleses enriquecer la fauna con un nuevo animal, producto de la unión de la cebra y el asno.

A la Sociedad Zoológica de Londres ha presentado el duque de Bedford un ejemplar ya adulto de esta nueva unión, que por su talla, proporciones y robstez, reúne excelentes condiciones de resistencia para el trabajo.

Esos ingleses son verdaderamente geniales. ¡Ahí es nada modificar los designios de la Naturaleza!

¡Con qué orgullo de creador y emoción fraternal contemplarán el animalito que acaba de hacer su aparición en el mundo gracias al genio financiero del pueblo inglés!

¡Pero hay que convenir que no es este el solo animal que anda entre nosotros y que no estuvo en el Arca de Noé!

CURIOSIDADES

Mahoma, famoso guerrero, fundador de la religión mahometana, fué arriero.

Cromwell, protector de Inglaterra, fué hijo de un cervecero.

Shakespeare, el primer autor dramático de los tiempos modernos, lo fué de un carnicero.

Cristóbal Colón, descendió de un cardador de lanas.

Esopo fué esclavo en su juventud.

Molière, el gran poeta francés, fué sastre.

Cook, el gran navegante y descubridor, fué criado en una quinta.

AMISTAD VEGETARIANA

No hay unión más excelente ni más firme que aquella con que se estrechan dos hombres semejantes en virtud; pues nada hay más amable ni que inspire más confianza de las buenas costumbres; y así la amistad más sólida y gustosa es la que se forma por la semejanza de aquéllas.

Vivir sin amigos no es vivir.—*Cicerón.*

Hágase usted socio de la Escuela "Pentalfa", y no le pesará, pida informes por teléfono, cuyo número es 79771.

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

11095 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoísta beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuína Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio y es recomendable especialmente a los que tienen las fosas nasales obstruídas y duermen con la boca abierta.

Catorce Lecciones sobre Filosofía

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra, especialmente recomendable a los avanzados en el Naturismo Integral.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*. Muy recomendable a los naturistas espiritualistas integrales.

Panadería Catalana de José Pons

Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN PARA VEGETARIANOS

Especialidad en el Pan Dextrinizado a **1'25** kilo, que consumen los trofólogos y naturistas

Además hacemos saber que el Sr. Pons es nuestro agente y propagandista de la revista PENTALFA

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**

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA TRAJES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11