ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 y Lauria, 62-BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS

Lacy, 61 - SABADELL

Marqués de Cubas, 3 MADRID

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 Teléfono 15805

Mallorca, 247 Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

Regala un libro de CINCO pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

BARCELONA
15 Diciembre
1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 23

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, emblema de regeneración Mundial!

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

Direc or. **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

La idea cunde

De Santiago de Chile recibimos de un grupo de amigos un ejemplar del importante diario de aquella capital de los Andes «El Mercurio» del 2 de noviembre, con la siguiente noticia:

UNA NUEVA ESCUELA DE NATURISTAS

Se creó con el nombre de NICOLÁS CAPO

Se ha fundado en esta capital la Escuela Naturista «Nicolás Capo», institución que observará todos los principios de este sistema y cuyos destinos serán regidos por la siguiente directiva: Director, Ricardo Soto U.; Subdirector, Pedro Celedón L.; Secretario, Carlos Crovetto; Consejero, Manuel González; Bibliotecario, Mario Muñoz; Inspector, Bartolomé Estecpone.

Por nuestra parte le deseamos próspera y larga vida a la naciente institución Naturista y agradecemos en el alma la distinción que han hecho dando el nombre de nuestro director a la Escuela, no por vanidad sino por fraternidad y justicia.

La vida, verdad única

Manteniendo la vida mantenemos la verdad, de donde la mentira opuesta a la verdad, es también opuesta a la vida.

Tenemos la obligación de mantener la vida de verdad y la verdad de la vida.

Antes que la verdad del derecho fué el derecho a la verdad, y el derecho de la verdad se impone sobre la legalidad que es solamente la verdad del código.

Todo lo que dimana de la naturaleza es verdad, como parte de la verdad única varia en sus formas. Y en la verdad, unión de verdades, conjunto de verdades, cada una de por sí, sin dejar de ser verdad, contribuye a la verdad misma.

Así en la luz blanca de componentes cromáticos conocidos sin dejar de ser verdad vibración y color contribuyen a la luz única. Y en los componentes visibles e invisibles de la luz blanca sería imposible determinar su importancia en el conjunto, pues diferentes y graduados cada uno ocupa su lugar sin jerarquías, porque los últimos y los primeros són necesarios aunque nada más sea para sentar la importancia diferencial. No puede haber primeros, donde no hay últimos y viceversa.

AUGUSTO M. ALCRUDO
Médico
Zaragoza

Sobre el libro «Patologia Racional» de Brandt

BREVES OBJECCIONES

1.º La Etiología de las enfermedades.
2.º La Trofología y los Trofólogos.

En el último libro de Carlos Brandt recientemente publicado, «Patología racional», dicho autor afirma en el capítulo XV página 150, lo siguiente: «La posición vertical que ha tomado el cuerpo es en realidad la principal causa de todas las enfermedades», con lo que nosotros no estamos de acuerdo y si el lector tiene un poco de paciencia en seguirnos en la lectura verá como le evidenciaremos que no es la posición vertical la que ha degenerado al hombre, sinó su manera de vivir en un ambiente artificial.

El argumento que Brandt pone de que la posición vertical ha alterado la circulación del hombre por el esfuerzo de su corazón, carece de fundamento científico, puesto que con los últimos descubrimientos de la ciencia ya se ha revelado más claramente la genealogía del hombre, la que no corresponde a sus antepasados de

cuatro patas, sinó que el hombre como ser evolucionante en si tiene su origen especial y único, que desde luego, partiendo siempre de una forma menos perfecta, ha llegado a la forma actual pero por vías algo distintas de las que se cree generalmente, como por ejemplo, la tan en boga creencia de que descendemos del mono o de otros bosquímanos. La imperfección reinante en las primeras razas era muy diferente a la que vemos hoy patentizada en nuestros pretendidos primos hermanos los monos antropoides. Si de ellos descendiéramos en realidad, cabe creer que habría entre ellos y nosotros una cierta relación y más afirmada inteligencia en nuestras relaciones de intelecto para seguir o alterar la pretendida evolución o perfeccionamiento de la familia simio-humana.

Cuando la naturaleza coloca un órgano en un centro determinado del cuerpo para una función especial y nosotros torcemos esta ley, el quebrantamiento trae consecuencias fatales. El corazón es un órgano anatómicamente encajado de manera que pueda lanzar la sangre hacia arriba y no para lanzarla de una manera favorable si el cuerpo estuviera en posición horizontal, la sangre lanzada hacia arriba puede entrar con más facilidad en los pulmones que si estuviéramos en posición horizontal, prueba de ello es que una persona más o menos sana permaneciendo más de doce o quince horas en cama siente el deseo de levantarse para respirar en posición vertical.

Los animales que viven en posición horizontal tienen los órganos internos dispuestos con tejidos y membranas para su normal sostenimiento y desarrollo sin menoscabo del fisiologismo, en cambio el hombre aunque pueda permanecer andando algún poco de tiempo en forma horizontal y con las manos en el suelo, no es razón ésta para exponerla como un ideal, porque los órganos internos de los seres humanos si observan perfecta higiene y son alimentados con sus alimentos naturales la salud ne se quebranta.

Los órganos sexuales, como muy bien puede verse, no están dispuestos en el hombre para la posición horizontal sinó para la vertical. La matriz de la mujer si sufre senso o prolapso no es por su posición vertical sinó por la putrefacción de los tejidos y alteración de los humores.

El desarrollo del cerebro está precisamente intensificado en sensibilidad en la parte superior de la frente y no en la parte occipital que sería en todo caso el punto a desarrollar si el hombre anduviera horizontalmente. Brandt dice que la posición vertical del cuerpo ha obligado al hombre a pensar, desarrollando así la inteligencia y la conciencia, punto que nosotros no podemos estar de acuerdo porque al despertamiento de la conciencia la madurez de la inteligencia como la posición vertical del cuerpo son efectos y no

causas de la evolución del hombre pues creemos que la evolución hacia otras virtudes y cualidades, es debido a la armonía de la ley natural y nunca puede ser la ley natural hija de aquellos efectos.

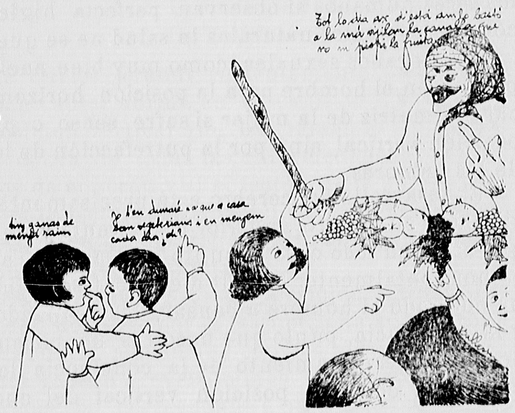
En otro capítulo, página 114, en el capítulo que trata de la Trofología, vemos que dicho respetable autor desconoce en sí, por lo menos, los fundamentales detalles de esta nueva ciencia. Esto no es ningún delito, el delito está precisamente en lo que él afirma con respecto a la combinación de los alimentos, viviendo en la creencia de que los Trofólogos aún no se han puesto de acuerdo como si las leyes de la nutrición del hombre fuesen cosas antojadizas. Los fundamentos de la «Trofología» ya están esbozados a grandes líneas en los cuales los únicos que nos llamamos Trofólogos en el mundo naturista Hispano-Americano (Dr. Hanisch, Pascault Rositer, Amílcar de Souza, etc., como los Profesores Dulín, Alsina, Castro, Aventín, Lión de Castro, Dr. Navas, etc., como muchos alemanes, frrnccses e ingleses). Si estamos de acuerdo porque sabemos que no basta comer vegetales para estar sanos si no se selec cionan y combinan bien los alimentos. Brandt ha oido o alguien le ha dicho que los Trofólogos no iban de acuerdo.

Ha oido campanas pero no sabe donde tocan, porque el desacuerdo no ha sido en lo físico ni en lo científico, sino en lo moral y lo espiritual, que no es lo mismo.

La Trofología no es simplemente la ciencia que combate el alcohol, las carnes, los pescados, el tabaco, el the. el café, etc., sino que es la que hace ver el error de las promiscuidades vegetales, el error de comer verduras y frutas juntas, combate la super-alimentación albuminosa, estudia la idiosincracia trófica y patológica del individuo, el valor nutritivo y real de los alimentos.

Prof. N. CAPO

LOS NIÑOS Y LAS FRUTAS



Els instinto natural de los niños les inclina siempre hacia las ricas frutas.

La alegría de vivir

(Conferencia dictada en Santiago de Chile el 7 de Octubre 1930)



TERESA HUGUET
Naturista y psicoterapeuta de Chile

(1) No pienso hablaros hoy de las causas del sufrimiento de las enfermedades, la pobreza, las separaciones, las pérdidas, la muerte; no, dejaremos a un lado estas lúgubres compañaras; dejaremos la sombra y volveremos los ojos a la luz!

Voy a procurar levantaros el ánimo y haceros reir un poco, si puedo.

Por qué somos casi todos desgraciados? por qué estamos descontentos? Porque la mayoría de nosotros (sobre todo los católicos) tenemos un concepto erróneo de la vida.

Se nos ha enseñado que esta vida es un valle de lágrimas, que debemos soportar con paciencia las desgracias porque Dios las manda para probar nuestra paciencia, y obediencia a su santa voluntad.

Esta idea es completamente falsa. Dios es Amor y desea nuestra felicidad; y cuando nos alegramos nos ponemos en armonía con El.

Este planeta es nuestra casa; para que el hombre pudiera habitarlo se precisaron millones y millones de años. El Creador, en su infinita Sabiduría ha previsto todas nuestras necesidades. Todo lo que podamos desear, está ya creado con anticipación.

Por qué no lo tenemos? Es culpa nuestra; es porque *no creemos posible* poderlo conquistar.

Nuestras dudas, desconfianzas, temores y pesimismos alejan de nosotros todas las cosas buenas que ambicionamos.

(1) Principié con la lectura del «Cántico al Sol» de Francisco de Asis.

Así como el optimismo tiene poder de *atracción*, el pesimismo lo tiene de *repulsión*.

Aquí, muchísimas personas pasan el tiempo suspirando, quejándose, lamentándose de la temperatura, de la situación política, de la *crisis*, del Gobierno, etc. ¿Se han fijado que en todos los países del mundo, los humanos están descontentos con sí mismos; no saben porqué y culpan a los gobiernos de todas sus desdichas?

La felicidad está dentro de nosotros mismos, como lo está también el sufrimiento.

Es la ignorancia, la manera errónea de pensar y de vivir, son los culpables de todas nuestras desgracias. Analicemos brevemente algunos de estos errores. Muchas personas se sienten descontentas porque piensan demasiado en lo que quisieran *conseguir* y muy poco en lo que pueden *dar*. Desean recibir mucho y dar muy poco; lo menos posible. No hay felicidad en este mundo para el egoista.

Estamos aquí para ayudarnos los unos a los otros y practicar la tolerancia y la cooperación. Aquel que esperimenta mayor satisfacción en *dar* que en *recibir* ha encontrado el secreto de la felidad.

Otra causa de desdicha es la ingratitud. ¿Gratitud para con nuestros semejantes? No. Gratitud hacia Dios que tanto nos ha dado. Cada uno de nosotros tenemos alguna bendición alguna bonanza que es amplio motivo de agradecimiento.

Debiéramos, como Francisco de Asis, alabar a Dios todas las mañanas al levantarnos, porque estamos con vida, porque tenemos este cuerpo divino, porque podemos trabajar y ser útil a nuestros semejantes, porque está el cielo azul; gracias por el frio, el calor, la lluvia, el sol, etc., y en fin, gracias porque podemos dar la luz de la *sabiduría* a tantos seres extraviados en las tinieblas de la ignorancia.

Yo digo muchas veces: *Gracias, Dios mío*, porque te conozco! Cuantos seres viven sin esperanza, en la incertidumbre, en la angustia; están a ciegas, sin rumbo como un barco sin timón en mar agitado.

Nosotros, naturistas y mentalistas, sabemos porqué estamos aquí, qué significa esta vida; de donde venimos y adonde vamos.

Esta vida es una escuela; muchos de nosotros estamos en la escuela primaria y permaneceremos en ella hasta que hayamos aprendido a fondo todas nuestras lecciones; las dificultades que se presentan en la vida diaria son problemas por resolver. Algunos de nosotros, un poco más adelantados, pasamos a la escuela secundaria, en la cual se nos presentan problemas más complicados y mayores son nuestras responsabilidades; unos pocos cursan el bachillerato; y otros (muy escasos) estan capacitados para enseñar a los demás; son *Maestros!* Uno de ellos fué el Cristo.

El objeto fundamental de la vida, el fin de la evolución es de realizar nuestra propia divinidad, nuestra unión con Dios, reflejado en nuestro Yo superior; y esto debemos alcanzarlo mientras habitamos en este cuerpo material.

Hay también muchas personas que no experimentan felicidad porque son incapaces de entusiasmo. En días pasados, charlaba yo con una señora joven, hermosa, atrayente y rica, y me decía:

«*A mi, nada me llama la atención, nada me entusiasma*». Pobrecita, pensé yo; eso no es vivir; es vegetar. ¿Saben Vds. que tal incomprensión, indiferencia, apatía, es una forma atenuada del egoismo?

Esas personas no se interesan ni simpatizan por nada ni por nadie; piensan: «*Mi* marido, *mis* hijos, *mi* casa, *mi* gato, *mi* perro, *mi* canario, los *míos;* eso si, me importa; todo lo demás no».

Como es posible no entusiasmarse por todo lo que es hermoso y bueno! Como es posible no vibrar con la música, el arte, la naturaleza, la virtud! Como es posible no apreciar las múltiples ventajas, comodidades, diversiones, que nos brinda la vida en la época moderna! No parece obra de magia que podamos oir las voces de nuestros semejantes al través del espacio, de un continente a otro?

Los biógrafos parlantes y sonoros contribuyen a desarrollar el espíritu de fraternidad; las razas y las naciones están ahora en más íntimo contacto las unas con las otras; hasta los salvajes del centro de Africa saben como cantamos, como bailamos, como comemos, como nos casamos, en fin, como vivimos.

(Terminará) TERESA HUGUET

Sección práctica de la Ciencia de la alimentación: Trofología

Boniatos y Acelgas a la cazuela

Se hierven los boniatos y las acelgas con una cebolla en agua solamente. Cuando está todo bien cocido se prepara en un poco de aceite o mantequilla, dos o tres dientes de ajos y un poco de tomate, y cuando están sofritos se le agrega los boniatos y las acelgas escurridas y dejan en la cazuela diez minutos revolviendo para que no se queme. El caldo que ha sobrado de las acelgas y de los boniatos se puede aprovechar para hacer un puré de boniatos (para lo cual se habrá dejado dos o tres boniatos cocidos adrede) y se come todo con ensalada de lechugas y zanahorias. Si se desea observar la *compatibilidad* química de los alimentos, no se debe comer pan ni ningún otro farináceo por ser éstos incompatibles con los boniatos. Lo mismo diremos de la sal; si no se puede pasar sin *sal de cocina* éstas comidas, es conveniente que se ponga una cantidad prudencial por-

que, antes que no comer nada del régimen vegetariano, es preferible éste con sal y no el carnivorismo.

No deje Vd. de adquirir *«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»* del Profesor N. Capo, que acaba de salir a luz. No demore su pedido porque se ha hecho una tirada minima. Precio: o'6o ptas. ejemplar

Régimen de verduras

Desayuno: Tres naranjas, dos yemas y un poco de pan Doxtrin negro.

Mediodía: Sopa de patatas o boniatos cortados en trozos pequeños y con apio, cebolla, col tierna, acelga y un sofrito de ajo y tomate (aparte hacerse algunas patatas fritas y comerlas con mucha ensalada). Apio, lechuga, rabanitos, zanahoria y poco tomate (sin pan todo), dos manzanas y algunas almendras al final.

Cena: Una tortilla de patatas, un plato de acelga y patatas (abundante ensalada), dos manzanas y algunas almendras.

Régimen de frutas

Desayuno: Dos granadas en un plato, una taza de caldo de ciruelas y pan Dextrin negro.

A las once.—Una manzana, una granada y una yema.

Mediodía: Una de caldo de ciruelas, un melón, pan Dextrín negro, un poco de uva, un kaki y ciruelas secas.

Cena: Otra taza de caldo de ciruelas, uva, algunas peras, pan y una yema.

Régimen de sopa y judías tiernas

Desayuno: Dos granadas o naranjas con nata y pan.

Mediodía: Sopa de verduras, apio, sémola o fideos finos; una buena ensalada de lechugas y tomates, pan, y al final dos manzanas y algunos piñones.

Cena: Ensalada completa, judías tiernas a la cazuela o dos alcachofas asadas y pan tostado, al final dos manzanas y almendras.

Régimen para los Trofólogos de Cuba

Al levantarse darse una fricción de zumo de limón, ducha fría rápida y un poco de respiración. Tomar un limón con agua.

Desayuno: Medio melón maduro o uno o dos mameys o sapote con cinco o seis peras o manzanas y un poco de pan. Media hora de sol a los riñones y después lavarse. Tomar el sol a horas que no caliente mucho porque relaja demasiado el sistema nervioso.

Mediodía: Sopa de calabacín, berenjena, cebolla y acelga, con fideos finos y un sofrito de cebolla y tomate. Ensalada, pan Dextrín negro. Una tortilla de zanahoria o remolacha y cebolla con diez o doce almendras y dos manzanas.

PASEO LENTO AL AIRE LIBRE

Antes de cenar tomar el zumo de un limón.

Cena: Un melón maduro o varios mangos, algunas ciruelas, pan tostado 150 gramos, y dos yemas de huevo.

Antes de irse a dormir, darse un baño de pies de agua bien caliente de 20 minutos, para descongestionar la cabeza y dormir mejor.

Niños vegetarianos



Antina y Tenio López Barral



Fernandito López Barral

cuyo abuelo es un propagandista del Naturismo, D. Isidro Barral, de Elche

La era artrítica

De "El Mercantil Valenciano"

Un lector me ruega que explique qué quería el otro día decir cuando afirmaba yo que habíamos salido de la era cristiana, para entrar franca y resueltamente en la era artrítica.

Quería sencillamente decir que se impone un rápido retorno a la naturaleza.

¿Para pacer y darnos un buen verde de Alfalfa?, objetará algún bromista.

A régimen de paja y cebada, en efecto, como a los caballos, o de bellotas, como a otros animalitos, habríamos de poner a cuantos se toman la vida y el mundo a guasa.

Y no de lo que se alimentan los humildes irracionales son dignos de nutrirse muchos pedantones, que se creen sabios sólo porque son socios del Ateneo, tienen un título académico y llevan gafas de carey.

Cuando predicamos la reintegración al campo, disintiendo en este punto concreto de nuestro elegante y bien amado hermano espiritual Luís Capdevila, no lo hacemos ciertamente como el señor Elías de Molins, el barón de Esponellá o cualquier otro pez gordo del Instituto Agrícola Catalán de San Isidro.

No lo hacemos para que los demás agarren la azada, suden, jadeen y echen el bofe, mientras nosotros nos cebamos en el restaurant o tomamos el fresco en el café y en el Club.

Nuestra intención es bien otra. La añoranza que sentimos de la tierra, de la montaña, del sol, del aire, del mar, es porque creemos que estamos podridos de civilización y de ciudadanía y nos conviene una inyección intravenosa de un nuevo salvarsán contra esa luz.

Y la ducha, la hidroterapia y la helioterapia que nos curarían, no nos la puede dar el nuevo cambio de régimen político, económico o social.

Los hombres de hoy—burgueses o no—somos demasiado carnívoros y poco herbívoros, frugívoros y rumiantes.

Carne hace carne—dice un proverbio—; el vino hace sangre.

No, no. El vino hace borrachos. Y la carne hace paralíticos, reumáticos, hemipléjicos y cancerosos.

Nunca ha habido tantos como hoy. Nunca ha habido tanta perlesía, tanta arterioesclerosis, tanta presión arterial. Están de eso apestados hasta los barrios obreros.

Y ello obedece al abuso que universalmente hacemos del cerdo, del chorizo, del salchichón, del jamón.

Dudo que haya tierra alguna que tenga el mosaico y la variedad de embutidos que podemos presentar nosotros. Ganaríamos el premio en una Exposición.

Y así abundan aquí los calvos, los aplopéticos, los barrigones, los golosos.

Prematuramente se nos envejece la sangre y se nos cansa el corazón. Se nos fatiga el corazón de comer demasiado y de latir en vano.

A los cuarenta años no valemos cinco céntimos; no valemos ni para ir al balcón a mirar si llueve.

Tiramos más de media vida — la mitad mejor, la mitad más fecunda — a la basura.

Morimos de hambre de vida, de glotonería de vida. Queremos vivir poco y bien. Sacrificamos la extensión a la intensidad. El exceso de velocidad, como a los automovilistas, nos pierde. La falta de mesura y discreción precipita la catástrofe.

¿Remedio? Ya lo hemos dicho. Sobriedad, gimnasia, ejercicio, sports, baño diario, excursiones frecuentes.

Un adagio, en Cataluña popular, reza:

«—Róba, per què no t'eixugues? — Mestressa, perque no embellugues.» O sea: «— Por qué no te secas, ropa? — Porque usted no me agita, señora.»

Agitémonos, pues, si queremos fundir la grasa que nos asfixia.

Angel Samblancat.

El miedo, causa única de todos nuestros males

Ningún hombre limitado por el miedo alcanza la espiritualidad.

KRISHNAMURTI

Verdades que parecen paradojas:

Digámoslo de entrada: el miedo no es un fenómeno natural; lo ha inventado el hombre, siendo el hombre el único animal miedoso que hay en la naturaleza.

Aunque los pueblos se peleen por defender sus diferentes divinidades, todos ellos, implícitamente, reconocen como única y suprema divinidad al miedo.

Al miedo debemos todas las situaciones peligrosas negativas, oprimentes, liberticias y criminales. Al miedo debe la humanidad todas las cosas superfluas, que son la mayoría de las cosas. El miedo paraliza todas las iniciativas, que, desarrolladas libremente, aun cuando en su aspecto inmediato puedan causar dolor, llevarían al hombre con rapidez a un alto grado de perfección, a una sana espiritualidad.

Por miedo a la enfermedad se ha inventado la Medicina.

Por miedo al mañana han nacido todos los acaparamientos individuales, de familia, de casta.

Por miedo al vecino hemos inventado la guerra.

Por miedo a que nos gobiernen hemos inventado el gobierno.

Por miedo de responder de nuestros actos ante el tribunal de la propia conciencia, hemos inventado la justícia, los tribunales, los códigos, la policía, los jueces, las cárceles.

Por miedo a la muerte hemos inventado la religión, las tumbas, los funerales, los embalsamamientos, el espiritismo, la metapsíquica, el ocultismo, el esoterismo.

Por miedo a vernos desmentidos y descubiertos en nuestras inmoralidades hemos inventado las dictaduras y las tiranías.

Por miedo a no ser más conductores de pueblos, hemos inventado la revolución social.

Por medio a cargar con la responsabilidad de nuestros actos, hemos inventado al político, al diputado, al senador y funcionarios de todas clases, al educacionista, al preceptor, al confesor.

Por miedo al trabajo hemos esclavizado a nuestros semejantes.

Por miedo a la pobreza hemos inmolado nuestra dignidad ante el altar del Becerro de Oro.

Por miedo a pasar desapercibidos, escribimos, damos conferencias, discutimos, polemizamos, nos ponemos en evidencia de mil modos distintos.

Por miedo a perder el mendrugo hemos inventado la crítica, el chisme, la insinuación maligna, la calumnia, intrigamos y sembramos la desconfianza.

Por miedo a la ignorancia del mundo externo, hemos renunciado al mundo interno, transformándonos en asnos, cargándonos de doctrinas inútiles y supersticiones esclavizadoras.

Por miedo a la Vida, nos hemos transformado en viles sacerdotes de la muerte.

Por miedo a la soledad hemos inventado todas las debilidades emotivas, aun cuando tengamos que estar haciendo constantemente esfuerzos inauditos para reprimir la rebelión espontánea que ellas provocan; hemos inventado el matrimonio, la familia, las corporaciones y las sociedades.

Por miedo a la libertad de pensamiento hemos inventado las nefastas ideologías que deforman el pensamiento.

Por miedo hemos renunciado a la felicidad permanente, corriendo en pos de felicidades fugaces como el suspiro, placeres que «después de acordados dan dolor».

Por miedo a la opinión pública hemos inventado pacientemente todas las hipocresías.

Por miedo a la libertad inventamos la autoridad y por miedo a la autoridad hemos creado la anarquía.

Por miedo al pasado hemos inventado el culto y la ceremonia; por miedo al presente hemos creado el porvenir, y por miedo al porvenir hemos creado las profecías, las adivinaciones, la astrología, la psicometría, la mediumnidad y todas las incongruencias similares.

Por miedo a la libertad nos hemos construído, con una paciencia digna de mejor empleo, la jaula en que estamos encerrados, cuyos barrotes se llaman ciencia, filosofía, metafísica, psicología, moral, religión, facultades, academias, museos, archivos, inmenso depósito de cosas muertas que sólo pueden servir a la muerte.

En fin, miedo por todas partes. Tenemos miedo de todo, de nuestra propia sombra, de Dios, de los dioses y de los diablos, de los elementales, de los ángeles y de los devas que—creación nuestra todos ellos—viven cómodamente vampirizándonos, prolongando su efímera existencia a expensas de nuestras fuerzas emotivas y mentales mal dirigidas y mal empleadas por la sugestión externa y la autosugestión del miedo.

Valientes y rebeldes, pensadores y constructores en nuestra juventud, volvemos al envejecer a ser timoratos, idiotas, contritos y cobardes. Repuntan en la última etapa de nuestra existencia todas las funestas, malsanas, viles y criminales influencias terroríficas con que envenenaron nuestra infancia y terminaremos miserablemente refugiándonos en el seno de la Santa Madre Iglesia, pobremente satisfechos con una bendición papal pagada a peso de oro.

ARTURO MONTESANO DELCHI

(De *Claridad*)

Acuda Vd. a la Fiesta Literaria Naturista familiar del 28 de Diciembre. Le agradará mucho. Adquiera Vd. un carnet de socio de la Escuela «Pentalfa» y disfrutará de sus ventajas: hay de 2 y de 5 pesetas al mes. El número del teléfono de la Revista «Pentalfa» es: 79771

Si las «medicinas» son como dardos envenenados, los «baños» son como azotes de verdugo; y la víctima es el propio hombre que hace a la vez de sobornado juez y de fatídica guillotina. El culpable es uno mismo por ignorar cuales son las verdaderas leyes naturales del hombre dentro de su alimentación del reino vegetal, porque el hombre es frugívoro y no carnivoro!

LAS CARNES HACEN MAL

Ved a este buen hombre reumático y gotoso que de vez en cuando tiene ataques de sus males y entonces recurre a la fruta (el mejor y más medicinal alimento para el hombre) pasándose largas temporadas mejorándose notablemente, pero para curarse y regenerarse del todo tendría que adoptar el régimen integral bien ordenado y científicamente compatibilizado, para conseguir salud a todos los miembros y órganos. — *Pentalfa.*



Errores y engaños de la Medicina moderna

El espíritu humano, cuando se lanza por extraviada ruta, lo mismo que cuando sigue el camino de la verdad, obedeciendo a las leyes de la inercie, no cambia su orientación, sin oponer tenaces obstáculos, y sin exigir el concurso del tiempo. Son palabras del gran microbiólogo doctor Ferrán, en su obra «Errores doctrinales concernientes a la Tuberculosis y a su Bacilo». Y añade: «La doctrina reinante sobre la tuberculosis sugiéreme este orden de consideraciones, porque constituye el *ejemplo más acabado del error disfrazándose de verdad, para mejor oponerse al progreso*». Afirmando más adelante: «que es incuestionable que la tuberculosis *se cura las más de las veces de una manera expontánea, siendo evidente que la naturaleza también en esta enfermedad sabe producir antitoxinas inmunizantes y curativas, porque de lo contrario, la tuberculosis no se curaria por si sola*». La privilegiada inteligencia, y la probidad científica de un Ferrán, resalta en estàs afirmaciones. Nuestro primer microbiólogo, mundialmente reconocido como una de las primeras y más destacadas figuras de la Microbiología contemporánea, en una de sus obras presentada a un Congreso de la Tuberculosis, es quien reconoce el error doctrinal que hasta ahora viene prevaleciendo, con respecto a la Tuberculosis y a su Bacilo, tratando de rectificar esos errores, y presentando nuevas *orientaciones* (nada de afirmaciones ni descrubimientos) para la solución del problema, de la profilaxis y de la terapéutica de esta enfermedad. De modo que el gran bacteriólogo doctor Ferrán, publicamente reconoce el error de la actual teoria, acerca del origen y del procedimiento curativo sueroterápico de la Tuberculosis. Afirmándole así ante un Congreso de la Tuberculosis. Porque en su citada obra, afirma también: «que aún admitiendo sin restricciones, que aislado el microbio de la tuberculosis, e *inoculado*, produce siempre una tuberculosis típica, ¿puede derivarse de ello en buena lógica que la *tuberculosis expontánea, tenga que ser necesariamente producida por dicho bacilo*?» Y concluye: «¿No pueden darse por ventura *otras explicaciones de la patogenia* de esta enfermedad, que estén *más en armonia con los hechos*?» ¿Porque no examinar, porque no estudiar otras explicaciones, que, como dice muy bien Ferrán, pueden estar más en armonía con los hechos? I esas explicaciones es innegable que pueden hallarlas, o haberlas ya hallado, otros expertos, otros hombres que reunan ciertas condiciones técnicas e intelectuales que les capaciten para ello, dentro del sector de la Medicina oficial, o fuera de ella, porque las adquisiciones de la inteligencia humana no siempre se realizan dentro de la estrecha órbita de la ciencia o de los conocimientos con título académico. Y es tanto más necesario que todos nos preocupemos del estudio de estas cuestiones que tan de cerca afectan a nuestra salud, sobretodo si tenemos en cuenta que, paralelamente a los errores, suelen venir los engaños en matéria médica. Para una eminencia como



Las verduras mineralizantes del cuerpo

Hasta las viejas van comprendiendo poco a poco que la vida de frutas y verduras es la mejor, porque le evita los sabañones, el artritismo, el estreñimiento y la misma vejez prematura.

Ferrán capaz de reconocer y proclamar el error, hay porción de pseudo-eminencias médicas capaces de medrar a costa de la salud del prójimo con supuestos descubrimientos científicos. Y para uno o dos Estados en Europa capaces de no inmiscuirse en lo que no es de su incumbencia, hay legión de ellos, como los antiguos señores de horca y cuchillo de otros tiempos, que no solo en tiempo de guerra, sino en tiempo de paz, disponen a su antojo de la salud y de la vida de sus súbditos. Y no ya un facultativo médico más o menos capacitado, sino cualquier funcionario gubernativo, mejor o peor asesorado, puede hoy tener su opinión médica y sanitaria, no ya para su uso particular como cualquier mortal, sino para imponérsela por la fuerza a millones de ciudadanos! Y eso, cuando sabios como Ferrán dudan y proclaman sus errores. La ciencia médica oficial de nuestros días, patrocinada y monopolizada por el Estado, ni siquiera sabe situarse ante nuestros organismos, sanos o enfermos, para definirlos con precisión, y sólo trata de sofocar todas las enfermedades, por medio de sueros y vacunas, que si a veces simulan curaciones repentistes, es a costa de la verdadera salud del paciente, cuyo organismo no pudiendo eliminar en un proceso normal curativo, las sustancias morbosas acumuladas, queda definitivamente intoxicado, *derivando una enfermedad en otra*. Con el suero antidiftérico se impide algunas veces la *manifestación diftérica*, pero si ese suero realmente cura ¿cómo explicar los llamados *efectos secundarios* después de aplicado el suero?

ANDRES MASO LOPEZ

(Continuarà)

La alimentación cárnea, causa de las operaciones quirúrgicas

Hay personas tan ignorantes que predican contra el consumo de carne de cerdo y emplean manteca hecha con grasa de dicho animal en sus preparados culinarios. Otras empiezan a reformar su régimen alimenticio gastando una mezcla de aceite de simiente de algodón y sebo y otros substitutos de la manteca; pero esos preparados no son mejores, pues suelen contener grasas de animales tan refinadas que tienen el aspecto de aceites. Los fabricantes garantizan casi siempre la pureza de los productos que presentan al mercado y seguramente lo serán al principio, pero en cuanto se acreditan un poco, las imitaciones y sostificaciones surgen por todas partes. Es, pues, preciso saber distinguir lo verdadero de lo falso para que no podamos engañarnos.

La época en que vivimos es maravillosa; la humanidad o una gran parte de ella estalla de grandeza; pero la ciencia es enorme y todo lo remedia. A fines del siglo último se hizo un descubrimiento sensacional para bien de los obesos y se fundaron Sanatorios en donde los afligidos por la obesidad pueden adelgazar sus cuerpos y al propio tiempo sus carteras. El *secreto* del método *reductivo* no produciría el menor resultado sin el sentido que lo produce, si fuera aplicado sin aparato y misterio, pero como le dan un tinte místico e incompleto se paga por él un precio de *fantasía*. Es sabido que muchas gentes no podrían vivir sin misterios y mentiras más o menos decorativas.

Lo primero que hacen en esos sanatorios es reducir gradualmente la ración diaria de alimentos y después alimentar a los pacientes día tras día con una pequeña cantidad de carne. El verdadero fundamento del sistema es el ayuno; pero como la humanidad tiene horror a ayunar, si se conociera no habría mentalidad que pudiera soportarlo. A las pocas semanas de tratamiento se han perdido muchos kilogramos de peso y cuando se teme que proseguirlo puede ser perjudicial se varía la dieta, volviendo a la alimentación ordinaria; se declara curado el enfermo, aunque es posible que pasado algún tiempo tenga que hacerse una segunda cura y quizá más tarde una tercera y acaso después alguna otra.

La carne empleada como medio de ayuno, solo sirve para aumentar la acumulación de detritus en el sistema, obstruyéndose los cauces naturales, lo que ocasiona desórdenes de los riñones, enfermedades de la vejiga y otras complicaciones orgánicas. Pero no hay por qué alarmarse; entonces se presenta la ciencia con sus procedimientos de carnicería y las operaciones quirúrgicas efectúan

curas tan maravillosas como imaginarias. Si no basta una operación puede efectuarse otra y aún otras, con tal quede algo en que operar.

La ciencia admite que la carne es estimulante a causa de su especial influencia en la sangre. La actividad del corazón aumenta y el sistema se calienta rápidamente, pero el efecto ulterior es de inanición porque su efecto estimulante empobrece la sangre. ¿Por qué no se ha de ayunar sin recurrir a estimulantes que empobrecen el organismo? Mientras se coma carne existirá la afición a los licores y al tabaco. El consumo de la carne requiere reactivos tales como café, té, licores y otros tóxicos y si no fuera por los demás alimentos que se ingieren la lucha por la existencia terminaría muy pronto. Es inútil hablar de sobriedad y de salud mientras se consuman carnes en este mundo, y sus aliados, las especies, tabacos, licores, café, té y medicamentos.

Dr. O. Z. Hanish.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Doce puntos elementales

1.—El rico y el pobre son dos personas.
2.—El soldado defiende a los dos.
3.—El ciudadano paga a los tres.
4.—El trabajador suda por los cuatro.
5.—El vago come de los cinco.
6.—El usurero desnuda a los seis.
7.—El abogado enreda a los siete.
8.—El cantinero envenena a los ocho.
9.—El confesor absuelve a los nueve.
10.—El médico mata a los diez.
11.—El sepulturero entierra a los once.
12.—El diablo carga con los doce.

—

Un discípulo del Dr. Voronoff se ha suicidado

Comunican de Berlín que el doctor Peter Schmidt, émulo alemán del ruso Voronoff, se ha suicidado, a la edad de treinta y ocho años.

El doctor Schmidt se hallaba en el apogeo de su carrera. Con la cooperación del doctor Steinaech había obtenido el rejuvenecimiento del kaiser, y sus éxitos se habían sucedido en cantidad considerable. Es innumerable la gente a la que el moderno Mefistófeles había hecho el milagro de Faust ..

Pero he aquí que el rejuvenecedor, el hombre que mejor habrá podido apreciar la importancia de la juventud, el «divino tesoro» del mundo, el hombre que habrá cobrado fortunas enteras por un poco de juventud pasajera, se ha cansado de su juventud propia y natural todavía, y se ha matado.

Parece ser pues, que la «juventud» no tiene nada que ver con la felicidad.

¡La verdadera juventud se conquista con la práctica de las leyes naturales y no a base de pegotes de carnes!

—

La alimentación durante el embarazo

El doctor Henry Gashol, de Filadelfia, ha publicado en el «Medical Journal» de Nueva York un artículo muy interesante, en que dice que es posible predeterminar a voluntad el sexo del hijo cuyo nacimiento se espera.

Todo depende de la alimentación.

La sobrealimentación de la madre durante el embarazo es favorable al nacimiento de una niña.

La alimentación ligera determina el nacimiento de un niño.

En apoyo de esta teoría, el doctor Bram invoca el hecho de que nacen más niños que niñas en las épocas de penuria cuando, a causa de guerras, crisis de trabajo, malas cosechas, etc., la mayoría de las mujeres se alimentan peor que de ordinario.

Nosotros, aunque no compartimos con las ideas de Bram, porque no puede ser que una causa tan infinitamente pequeña produzca un efecto tan grande (la naturaleza es grande porque conserva sus secretos), no dejamos de creer que es de gran importancia la alimentación en el claustro materno para otros y más importantes fines!

—

Conferencia sobre las causas de las enfermedades, dada por el Prof. N. Capo en la Escuela «Pentalfa».

Comienza afirmando que el estudio de las causas de las enfermedades constituye un tema inagotable de estudio y donde los genios han trabajado más, ya que es interesantísimo saber si estamos sanos o enfermos; de ello depende la vida.

Entre los animales se observa que los salvajes carecen de enfermedades, mientras los domésticos las padecen, si bien no presentan la resistencia del hombre; por ejemplo: simios alimentados con alimentos impropios enfermaran pronto de tisis; por lo tanto, la enfermedad parece ser causada por la evolución del hombre hacia la falsa civilización. Da cuenta de como el hombre, según la teoria de la genealogía de la raza, apareció en la tierra con un solo sentido, el del oído, altura de unos 35 metros, estado asexual, reproduciéndose por gemación y flotando en el aire. Poco a poco disminuye estatura, al mismo tiempo que aparecen los sexos, si bien cada individuo tenía ambos, era «hemafrodita». Aparecen los sentidos sucesivamente: tacto, vista, gusto, olfato. No tardan en aparecer los sexos separados, pero en este estado de la evolución unos continúan el progreso, pero otra raza degenera por mezcla con ciertos animales fieros, dando lugar con el cruce a los monos antropomorfos, de ahí el deseo que demuestran éstos cuando se acercan a alguna mujer (atavismo), siendo la excitación sexual en ellos causa de su degeneración (tisis) y muerte de la raza, como igual en el hombre hiperexcitado por los condimentos y drogas hacia lo sexual.

Pasa a examinar las teorías en boga que tratan de explicar las causas de las enfermedades que són dos, una física o mecánica y otra química, defendiendo esta última y señalando como causa la guerra, o sea el deseo de conquista que dió lugar a que el hombre se hiciese «omnívoro» que como alimentación impropia produjo la enfermedad o sea que ésta siempre es producida por el alejamiento del hombre de la «vida natural». Expone razones en que se funda para afirmar que en la mayoría de los casos la enfermedad es por causa química, ya que las nerviosas tienen por origen la tensión o enervamiento mental.

La posición del hombre ha sido siempre vertical. Los bosquimanos no representan en realidad al hombre evolucionado como raza representativa del Sér humano en la tierra, por tanto, no es causa de enfermedad el ir de pié ni sería ningún remedio el andar horizontalmente, a gachas, sinó en seguir una vida racional, de serenidad y de paz, inspirada en el Naturismo Trofológico.

——

Para la difusión del libro español editado en España

La Cámara Oficial del Libro, de Madrid, recibió no ha mucho una solicitud firmada por el Director de la Biblioteca Nacional de Méjico, D Enrique Fernández Ledesma. En ella se rogaba que la Cámara interpusiese todos los recursos y argumentos que el caso requiere, a fin de que cada editor o casa editorial de España ceda por concepto de donativo a la Biblioteca Nacional de Méjico un ejemplar de cada una de las obras que se publiquen y sigan publicàndose.»

«La Biblioteca Nacional de Méjico se compromete en cambio a la mayor difusión de los libros recibidos, de su lectura y conocimiento entre la vasta población diaria de lectores con que cuenta.»

——

Los modernos Matusalenes

Una familia de diez y nueve centenarios

He aquí un «record» difícil de ser batido, aunque parezca extraño, en esta época en que lo han sido casi todos:

Una brasileña, doña Rosa da Costa, acaba de morir en Buenos Aires a la edad de 150 años. Es una edad que no està mal; pero ahora viene lo mejor: D.ª Rosa da Costa deja una familia de dieciocho hijos, catorce varones y cuatro hembras, todos centenarios, que podrían hallarse—en razón de aquel proverbio que dice «que cuanto más viejos, más niños»—en plena necesidad de los cuidados de su madre, si no se encontraran en la más perfecta salud y en la mejor disposición de arrebatar el título de campeón de la vejez a su madre, a Zaro Agga y al propio Matusalén de la Biblia.

Hay que añadir también que los descendientes de la señora da Costa no solamente baten el «record» de la longevidad, sinó también el de la cantidad. Son 124 nietos, 230 bisnietos y 14 tataranietos, sin contar los «re-tataranietos» que se hallan en camino y cuya adición a la ya tan numerosa familia se espera de un momento a otro.

Al lado de esta familia no hay que decir que la de Abraham, comparada a las estrellas y a los granos de arena, está en peligro de perder su nombradía.



«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla», por el Profesor N. Capo.

Pertenece este folleto a la serie de publicaciones de la revista «Pentalfa».

Su cubierta, de papel satinado, aparece ilustrada a cuatro tintas, con los fotograbados pertinentes al asunto, y constituye una amable invitación al estudio de las enseñanzas contenidas en el texto: un limón partido en dos mitades y su exprimidor de vidrio; una cebolla y la maquinilla trituradora.

Posee, el limón, propiedades astringentes, cicatrizantes por tanto; disolventes de los ácidos; la señora cebolla es de carácter ácido sulfúrico, participando también del de la sosa, y ya aplicados separadamente o en íntimo maridaje, surten efectos maravillosos en

una larga lista de dolencias: escrófula perniciosa de la próstata, úlceras del estómago, asma bronquial, ictericia, excitación sexual, hemorragia uterina, afonía, dolor de garganta y coriza, reumatismo, fiebres, etc.

El limón, de macilento color, relegado por las amas de casa a la ingrata tarea de limpiar, en unión de la terreta, los dorados, los grifos y las sartenes de la cocina; la cebolla, condenada principalmente a ser mezclada con sangre animal y especies para después ser transformada en botifarra o morcilla, existen no solo para limpiar los metales y minar nuestra salud, sino para librarnos de impurezas de la sangre enmendar los daños causados al organismo, cuando en él se introducen, guiados por nuestra ignorancia.

El limón y la cebolla, suministrados en la forma prescrita por el profesor N. Capo en su instructivo folleto, obran contra las enfermedades citadas. Salvan y no matan.

A la cebolla y al limón, considerados hasta ahora como la chusma de los tubérculos y de las frutas, muy pronto se les va a otorgar merecidos títulos de nobleza, merced a la cruzada dignificadora iniciada por los vegetarianos y proseguida por sus más autorizados adalides, cuyo escudo, en vez de estar formado por la copa y la consabida serpiente, va a ser ilustrado, en tiempos no muy remotos, con el limón, la cebolla, un exprimidor y su maquinilla correspondiente, según pueden ya verse, en la portada del folletito comentado.

El desdeñado limón, la vulgar cebolla, bien merecen este honor.

Cuando un animal o un hombre salvan a otro hombre ¿no son agraciados con la cruz de Beneficencia?

Cuando la cebolla y el limón tantas vidas tienen salvadas y pueden todavía salvar, ¿no son acreedores a ser por nosotros reverenciados, como ya lo eran en parte y lo son todavía, por los panteistas?

Ahí está el folleto del profesor N. Capo con la relación de sus casos clínicos, para probar como el limón y la cebolla deben ser declarados beneméritos de la patria y aun del mundo.

Valencia *Julián Piñango*

"Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla"

Al precio de 0'60 ptas.

Se halla de venta en esta Administración

Pídalo hoy mismo y regálelo a su amigo

Editograf H. Abadal — Mataró

Corazón, divulga...?

Si usted cree que la labor de «Pentalfa» es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelos a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!... Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozcan el Naturismo!

Envíe 2 ptas. en sellos y le enviaremos un paquete

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

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

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

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

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)
TELÉFONO 79771
BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL

DR. EUSEBIO NAVAS

MÉDICO DIETÉTICO — PLAZA CATALUÑA, 3 - 2.º - 1.ª DE 5 A 7

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas a su domicilio: Calle de José Canalejas, 29, pral., BARCELONA

El 50 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS

Libros de Arte y Ciencias

VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.

Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser** (Valencia)

COMEDORES VEGETARIANOS

Casas de Barcelona donde sirven comidas vegetarianas:

1. C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2. Ronda de San Pedro, 15, 2.º - 2.ª
3. Ronda Universidad, 4, 1.º
4. Carmen, 56, 3.º
5. Sors, 20, 1.º (Gracia).
6. Dr. Dou, 12, 1.º - 2.ª
7. Fontrodona, 3, 3.º - 1.ª
8. Sra. Teresa Algueró. Duque de la Victoria, 7, 3.º
9. Sra. J. Forteza Bruch, 58, 2.º - 1.ª
10. Sra. M. de Ramírez. Rosellón, 168, 5.º - 1.ª
11. Sra. Aurelia Ramos. Consejo de Ciento, 236, 4.º - 2.ª
12. Pensión Económica. Aragón, 67, principal, 3.ª
13. Sra. Vicenta Molina. Nápoles, 341.
14. Sra. Alsina. Provenza, 184, 2.º - 2.ª
15. Sra H. Comul. Vilamari, 33, 1.º - 1.ª
16. Sra. Viuda J. Miguel. Londres, 162, 1.º - 3.ª

Sobres Sorpresa PENTALFA

a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista

Con la comisión del 50 % al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
— — — Dirigirse a esta Administración — — —

Puntos donde se vende PENTALFA y "El Naturismo en el Bolsillo"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón

En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.

En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265

En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.

En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.

En idem id. Tomás Rios, Santo Domingo, 1114.

En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.

En Scranton: A. Guede Box, 7 W.

En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.

En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.

En Habana: Señor Cándido Mañana, Angeles, 12.

ESPAÑA:

Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.

Sevilla: Betis, 68.

Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.

Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.

Madrid: Sr. J. Rodríguez, Marqués de Cubas, 3.

Canarias: Sr. Alvaro Torres, Villa de Güimar - Tenerife.

Barcelona: Papelería y Librería «Villan» Rambla del Centro, 8; Rambla de los Estudios, 8(portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo

(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los régimenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos. Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. Tres pesetas ejemplar. Pedirlo a esta Administración.

Obras de Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

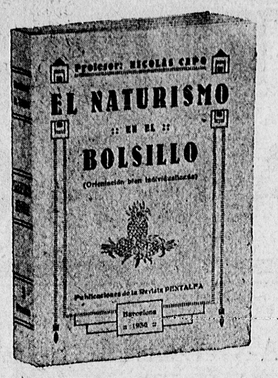
La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO 1'25 kilo

Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frntas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!



Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién? El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sintéticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catás- — trofe! Cómprelo hoy mismo —

Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién? El libro que recientemente acaba de publicarse

El Naturismo en el bolsillo

Orientación Individual

por el Profesor N. Capo

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin Inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sintéticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catástrofe! Cómprelo hoy mismo