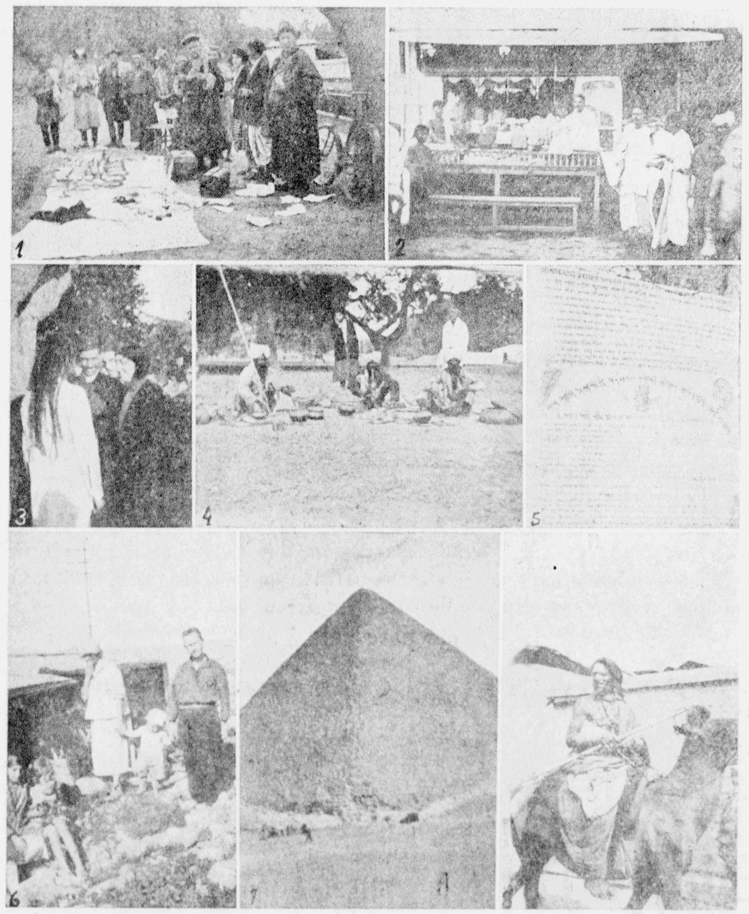
102 0'21

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

PENTALFA



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

1. Lamas, sacerdotes Budistas del Tibet comprando collares de sándalo en Benares frente a las ruinas del templo Budista de Samah y al otro lado el Museo Arqueológico de Benares donde se conserva el pilar del Rey Asoha. — 2. Confitería al aire libre en Madrás, así son casi todas las de la India. Obsérvese el chico desnudo y el vendedor semi-desnudo. — 3. Otro *fakir* compañero del curandero y diagnosticador por 5 métodos que tiene envidiables y luengos bucles. — 4. Fakires, encantadores de *cobra, capelo* y toda clase de víboras dañinas, de cuyas mordeduras se curan por medio de una piedra negra sacada de la garganta de un animal salvaje. — 5. Un cartel original: diagnóstico por la planta del pie, por las líneas de las manos y por el rostro, muy corriente en los curanderos de la India, situados por las calles populares. — 6. David Grimberg y señora con el hijo de 3 años y medio y la mayorcita, en la casa-jardín, quinta y colonia Naturista, en Jerusalem. — 7. La gran Pirámide de Egipto. — 8. Un *Fakir* indú de Luchnar, de los que recorren montes y ciudades de la India comiendo solo tortas de harinas y frutas.



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

Energético núm. 4

PASTA OLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — CONTIENE chufas, agua de arroz y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

PAN DEXTRIN (Blanco y negro)

DEPÓSITOS:

Casa SANTIVERI, S. A.

Call, 22 · Teléfono 15805

Fábrica: **Paseo Agrícola, 122**

BARCELONA



Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

UNA peseta en esta Administración

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española

Un mes, o'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Dirijase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Sierpe, 78 - SEVILLA

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**

Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**

Tienda de Comestibles

en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de o'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo

Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA
Directora: Srta. Teresa Huguet.-Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

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

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Patiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla, 226, Santiago de Chile

GENERACION CONSCIENTE
Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

Alimentos naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.° — Barcelona

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

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

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Barcelona, Novbre. 1928

PENTALFA

Año III Núm. 20-21

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

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

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

CONFERENCIAS

Día 25 Noviembre: Apendicitis
» 2 Diciembre: Sobre tratamiento de la inflamación apendicitis.
» 9 » » Las Almorranas
» 16 » » Los sabañones
» 23 » » La fiesta familiar.
» 30 » » Las caries dentales.

Lo que es y lo que no es Naturismo

por el Prof. N. Capo.

Sintética y penetrante exposición al alcance de todos.

Pídalo Ud. vale: 0'10—Además pida un paquete de ellos para hacer propaganda.

Del Prof. N. Capo.

Ya apareció: VIVIR REGENERANDO

Diálogo entre dos jóvenes naturistas de la vida real.
Una madre que abandona al hijo y una amiga lo recoge y lo educa. Representado varias veces en la Escuela «Pentalfa.»
Vale: 0'10—Pídalo Ud.

El sabio y las plantas humanas

Cierto día de fiesta y de gran feria en un pueblo cercano salieron para compras una familia de agricultores y campesinos. Entre muchas otras cosas compraron cinco hermosos planteles de melocotones para colocarlos alrededor de la antigua casa; pero, aficionada a las flores, Velia, la hija mayor de la familia compróse dos plantitas de blancas gardenias; las que, al llegar a su casa, hundiólas a mitad de tierra y dióle abundante y fresca agua, pero no lo hicieron así los mozos y el padre, encargados de la transplantación de los melocotoneros, por haberse entretenidos en las tabernas y llegar a casa fatigados y de mal humor para aquel aunque pequeño trabajo.

Fueron plantados al otro día, pero como la naturaleza, ubérrima, no pudo ponerse en contacto con la energía vital de la planta, por estar, ya sin savia interna, marchitas, después de tantas horas fuera del geo contacto sin vibración y al cabo de ocho días los melocotones estaban marchitos mientras las gardenias de Velia comenzaban a sentirse vigorosas.

Un mes después el padre de Velia llamaba a la puerta de un sabio de la pequeña ciudad vecina, llevando en un tilburí a su hija atacada de tuberculosis. Despues de observarla detenidamente el sabio dijo a su padre, a solas:—Temo que haya usted llegado tarde. Su hija ha permanecido muchas miles de horas fuera el contacto de la Naturaleza y ahora la energía vital está en contra de nosotros ¡No obstante, probaremos! Dele sol matutino en las espaldas, pecho y vientre. Respirar aire puro. Alimentos frescos, y microbicidas: frutas maduras en abundancia, ensaladas tiernas y raices, pan integral. Y así lo hicieron, pero a los quince días volvió el padre de Velia a casa del sabio para avisarle que su hija se moría: —Pues, le ha pasado como con sus melocotoneros, ha acudido ya muy tarde a pedir ayuda a la naturaleza. Ella es fiel a la Ley. ¡La vida desea más cuidado! Y no admite le corten el ciclo vibratorio!

SÁLOCIN OPAC

EXTENSION UNIVERSITARIA

Nunca debes tomar de ningún vino
Para llenar debidamente tu destino.

El hombre serio que ama sus deberes
No debe apurar del vino los placeres.

Para gozar una buena y larga vida
No debes tomar de alcohol bebida.

Si eres amigo de tí mismo
Aborrece siempre el alcoholismo.

Si huyes de tomar cualquier veneno
También debes huir del vino bueno.

En el fondo de la copa
Se encuentra la mente loca.

A semejanza de lo que pasa con el agua que cayendo de gota a gota sobre la roca la perfora, el alcohol o bebida que lo contenga, en el organismo humano produce terribles efectos, tomando diariamente, aún sin llegar a la embriagadez.

De *El Heraldo Naturista*, México

Sección terapéutica

Conferencias del Prof: N. Capo,

dadas en nuestro local en el mes de Octubre a las que asistió numerosa concurrencia, y las demás aquí extractadas por falta de espacio.

Enfermedades del estómago

Son cuatro: mecánicas, de secreción, sensorias y nerviosas.

Entre los trastornos funcionales se encuentran: Anorexia (inapetencia) Parorexia, hambre excesiva, acoria: ausencia. Náuseas por el cierre del Piloro. Regurgitación. Bola de pelo, hiperclorhidria, acidez, dispepsia nerviosa, úlceras y tumores, perforación y peritonitis, gastritis, lengua sucia, dilatación.

Malas medicinas son: fajas y drogas.

Alimentos contrarios o prohibidos: Carnes: cerdo, lechoncillo, buey, vaca, ternera, cordero, cabra y sus cocidos, asados o los jugos.

Volátiles: Pavipollo, pollo, pichón, capón, paloma, pato, pavo, gallina y en caza: Conejo, faisán, liebre, corzo, ganso, oca, ciervo, javalí, etc. y todas sus substancias.

Embutidos en general: Salchicha, mortadela, jamón y etc. Quesos, huevos varios. La leche.

Legumbres en general: Habas, judías secas, garbanzos etc. Aceite y fritos. Oleas: Varias.

Las Incompatibilidades químicas, en primer orden. El alcohol y mucha agua, el tabaco. Aire malo, frutas dulces reconcentradas, pero en general la causa más inmediata es el exceso de albumina y las incompatibilidades.

Convienen: El arroz, el trigo en forma de sopa. Guisansantes tiernos, lechugas, escarola tierna, achicoria, ocelga, zanahoria, rabanitos, nabos tiernos, cardo.

Recomendable: Manzanas, piña, uva, el melón, y los zumos de granada, naranja y etc. y un gran descanso estomacal.

Enfermedades del hígado

—¿Qué és el hígado?

El hígado es un órgano importantísimo en nuestro organismo. Es de un color granate o chocolate obscuro. Es la más grande glándula del cuerpo. Está situado en el hipocondrio dere-

cho y debajo del *diafragma*. Su peso normal es de dos kilos, más o menos, y su longitud es de unos 25 centímetros

Segrega el *jugo* bilis, que sirve para la purificación del quimo y de la sangre, proveniente de la digestión intestinal que conduce la vena porta, de un litro cada venticuatro horas. Fabrica azúcar. *Patología:* En su atrofia será 930 grs.—hipertrofia puede llegar hasta 5.500—Cirrocis—dilatación, intoxicación ictericia—vómitos amargos de bilis y etc., debido al alcoholismo, dulces, aceites, fritos, carnes—farináceos crudos, embutidos, cremas, pasteles, legumbres secas y fritas, confitería, pastelería, repostería, y etc. Además: la vida agitada y nerviosa, mala masticación y comer a deshora. Disgustos morales. De la terapéutica hablaremos en otra ocasión.

Oficios y empleos más recomendables para los obreros tuberculosos

Cestero y todo trabajo en mimbre. Encargados de casas de Baños. Agentes de negocios en general, donde no se requiera mucho desgaste nervioso, Mayordomos, Porteros, Serenos, Chofers particulares, Carpinteros livianos, Cocheros, Cobradores, Comisionistas, Horticultores y Floricultores, Podadores, Jardineros, Guardabosques, Guardacotos, Vendedores ambulantes, Carteros, Repartidores, Revisores, Empleados de Sanatorio, Mozos de Hotel, Cancareros, Vigilantes, Acompañantes, Empleados de Baños de Playa, Limpiadores de vidrios, puertas, coches, Conserjes, Encargados y empleados de Parques. Viajantes, Mozos para el juego del golf.

Los que más deben evitarse

Empleados en aparatos de radio y rayos X, Mineros, Panaderos, Cerrajeros, Pintores, Cargadores de Puerto o Estación, Oficinistas, Ladrilleros, Fogoneros, Sombrereros, Curtidores de cuero, Torneros, Oradores, Músicos a instrumentos de Viento, Cocineros, Esencieros, Trabajadores de los altos hornos, Fotograbadores, Frígoríferos, Herreros, Cantantes, Mosaicistas, Vidrieros, Carboneros.

Recomendables para mujeres

Costureras de ojales, Cajeras (en almacenes ventilados,) Jardineras, Floristas y vendedores de flores, Amas de llaves,

Institutrices, Camareras, Acompañantas a niños de Escuela, Bordadoras, Modistas, Manicuras, Recojedoras de hierbas y de frutas, Maestras de Escuela al aire libre, Porteras (pero que hablen poco,) Dependientas, Sirvientas de Secretario, Seleccionadoras de legumbres, Chalequeras, Secretarias particulares, Guardianas, Encuadernadoras, Profesora de Gimnasia a los niños.

Los que más deben evitarse

Amas de leche, Costureras a destajo, Empleadas de Cine, Cigarreras, Lavanderas, Cocineras, Fregadoras, Farmacéuticas, Planchadoras, Mineras, Relojeras especialmente en agujas fosforecientes, Barrenderas, Obreras de fábricas cerradas, Perfumistas, Buscadoras de mariscos.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

Tortilla rebozada para cuatro comensales

Cuatro huevos para cuatro tortillas, dos cucharadas de galleta rallada, un huevo para rebozar y cuatro trufas; una para cada tortilla

Se bate un huevo en un plato y se le echa una trufa a trocitos, luego al batirlo se vierte en la sartén cuando el aceite está caliente, y con un tenedor se va doblando la tortilla para que tome la forma de cilindro. Una vez cocida se saca, se reboza con huevo batido y galleta rallada y se frie de nuevo hasta que tome color dorado.

Como es de suponer, este plato resulta muy indigesto, a pesar de que armonizan bien los ingredientes de que está compuesta, pues por el hecho de tener que freirse dos veces, se impregna mucho de aceite, y la digestión se hace pesada y por lo tanto imperfecta. Para remediar ésto cómase abundante ensalada cruda de lechugas y tomates.

Salsa de Crema

Cuatro onzas de almendras, un cuarto litro de agua; tres yemas

Confecciónese leche de almendras: con un cuarto litro de agua y cuatro onzas de almendras. En un plato se baten bien

tres yemas de huevo que junto con la leche de almendras se echarán en una cazuela, poniendo ésta a la lumbre. Con una cuchara de madera se va dando vueltas a la salsa y cuando comience a espesar se retira del fuego. Esta salsa ha de confeccionarse a fuego muy lento.

Salsa de tomate

Un kilo de tomates, tres onzas de mantequilla o cinco cucharadas aceite

Esta salsa puede confeccionarse de dos formas bien pasando los tomates por tamiz para que solo quede el puré, o bien sencillamente pelar los tomates y cortarlos a trocitos. Tanto de una forma como de otra, se pondrán los tomates a freir en una cazuela de barro o bien una sartén. Por cada kilo de tomates, tres onzas de mantequilla o cinco cucharadas de aceite según el gusto. Déjese freir la salsa hasta que reduzca lo menos una tercera parte.

Huevos a la bechamel

Seis huevos, tres cucharones salsa bechamel, un trocito de mantquilla

Después de untada de mantequilla una fuente resistente al fuego se le van echando los huevos cascados, encima se vierte salsa bechamel se dejará unos minutos al horno para que cuajen los huevos y ya puede servirse.

Huevos rebozados

En un recipiente con agua se ponen a hervir los huevos hasta que estén duros. Después se mondan *se pasan,* se cortan por la mitad a lo largo y se pasan primero por huevo batido y después por galleta rallada y se ponen a freir en aceite caliente hasta que estén dorados.

Los huevos así preparados pueden servirse solos o con salsa de tomate, bechamel, de crema, salsa blanca, salsa de aceitunas, salsa cruda de ajillo o salsa de menestra.

De «Cocina Científica Racional» (compatibilidad química de los alimentos) de Ramona Perera.

Granadas con nata de almendras

Se desgranan 2 a 3 granadas buenas en un plato, si se tiene una maquinilla para sacar zumo aún es mejor y más práctico el tomarlas en forma de jugo, que ya es lo que se lama

Granadina natural. Y acompañado se puede tomar nata de almendras con un poco de pan tostado o galleta marina. Muy recomendable a los anémicos y desnutridos, especialmente a los convalecientes, en los desayunos y como cenas, especialmente en invierno, porque dá calor.

Como se hace la manteca o nata de almendras

Se debe usar siempre la mejor clase de almendras dulces, las almendras amargas sólo sirven para fines farmacéuticos y perfumería, porque en su reconcentración, del ácido prúsico, resultan algo venenosas. Así que hay que selecionarlas siempre. Quítese bien su última piel fina, sea con agua caliente, o bien en agua fria puestas en maceración de 6 a 8 horas, y se tuestan al horno un poco, casi calientes se muelen (con maquinilla especial o bien al mortero, machacándolas bien) hasta quedar una pasta fina. Se le puede agregar, si hay, un poco de natilla de leche tan conocida universalmente. Les es esencialmente práctico hacer, ellos mismos, esta nata de almendras, (que también se puede hacer de cacahuete, de nuez, de avellana, de piñón y Castañas del Pará o Marañón, como de coco, colado después de bien molido) a los vegetarianos que se hallen en sitios donde no pueda conseguirse nata de leche, cuya pasta de éstas nutritivas semillas óleas es recomendable con las ensaladas, tomates, verduras y frutas ácidas (no dulces). El Zen-Avesta madre de la moderna Trofología, aconséjala mucho, para formar músculo y sangre. Su abuso exagerado no conviene a los dispépticos ni a los hepáticos. Nunca comer entre las tres comidas del día más de 250 gramos. (1) Esta nata así preparada hace una buena combinación, agradable y nutritiva con la adicción de yema de huevo y zumo de limón, pues forma otro plato.

Caldo de escarola oxidante

Estando ahora en el tiempo en que la *escarola* abunda y es muy buena, es lógico que nuestros lectores aprovechen de ella que es muy saludable al organismo, como agente medicinal.

(1) Salvo en casos especiales.

La confección está aquí hecha para efecto oxidante, y para hacer sopas, que ya es otra cosa.

Para una persona: se toman media docena de escarolas frescas y buenas y se seleccionan y lavan, la parte interior más tierna se pueden guardar para ensalada, y todo lo demás se cocina en tres o cuatro litros de agua, se agrega cebolla, ajos, un poco de apio y un poco de aceite. Hervir dos horas.

Se cuela y se toma con zumo de limón, medio limón en cada taza. Igualmente en él se pueden cocinar fideos o bien arroz, o «pistones», pasta fina, sémola o «macarrones», pero sin limón y con tomate, pero esto último ya no es medicinal.

Este caldo tomado con zumo de limón es muy medicinal, muy diurético y oxidante, y ese amargor agradable de la escarola es el que tiene la propiedad de tonificar a las glándulas digestivas, abre el hambre, conviene, por tanto, a los inapetentes, a los que tienen el hígado y el páncreas cansados, y a los que tienen la sangre sucia y enfermedades de la piel. Cuanto más limón (sin las harinas) se le agrega aumenta su poder OXIDANTE, que quiere decir: destructor de los *malos humores y resíduos* de la sangre y tejidos, y hasta cálculos (piedras) en el hígado, riñones y arenillas en los intestinos, llega a eliminar, por via urinaria, si se ha tomado gran cantidad en todo el día y ninguna otra comida que las tomas de este caldo casi continuamente. Además con nata de almendras es un poderoso tonificador y reconstituyente del organismo, desde luego si todo está HECHO y PRACTICADO BIEN. También es recomendable contra las fiebres, sin la nata y con mucho limón.

Caldo oxidante de Achicoria

Esta planta es algo parecida a la escarola pero sus hojas son más velludas y la propiedad amargante (quina) aumenta extraordinariamente, más de un 300 % Por tanto todo lo que hemos dicho de la escarola, en más grado aún, queda para la achicoria. Y dichosos de los que pueden resistir su amargor en el paladar para hacer una limpieza interna con este caldo.

***

EL RUISEÑOR Y EL PALACIO DE LA MÚSICA

Dedicado a Tomás Alba Edison

En tiempos remotos de antaño en el que aún, ningún ave cantaba, recorrían el Mundo en infinita bandada todas las aves y hasta muchos otros animales que después de lo ocurrido no pudieron jamás cantar, indagando y preguntando por todas partes hacía más de mil días largos, en busca del gran Palacio de la Música, que según informes de una atrevida cebra debía hallarse al pie de una alta montaña, pero según lo dicho por un ratoncillo blanco estaría debajo tierra, pero al lado de una gran laguna. Pero día y noche andaban y volaban sin rumbo, sin dar con el tesoro de la armonía, hasta que un día cansados y rendidos ya, descansaban todos en espeso bosque, cuando de repente aparecióles una vivaz y negra serpiente y como ya había oido hablar algo de lo que todos buscaban, dijo: —yo he oido música en el fondo de mi cueva, entrad alguien de vosotros, pequeñines, que tal vez lo hallaréis. Pero como tenía fama de astuta y traidora nadie hizo caso pensando que era solo un pretexto para devorar, en el estrecho fondo de su cueva a la inocente avecilla que entrara. «¡Si tu no tienes oido, eres seca de corazón!» le contestaron y levantaron vuelo. Hicieron cien jornadas más. Y por fin un día, el ruiseñor, que era por la naturaleza, el que tenía el oido más sensible al melodioso sonido, mientras picaba una tierna semillita al pie de una alta montaña, oyó, ¡Oh sublimidad! un fino murmullo y tono musical tan claro que entusiasmado gritó: «¡Eureka! Estamos ante el Palacio de la Música! ayudadme todos a escavarlo» ¡Todos se pusieron a trabajar afanosamente! Y al cabo de cincuenta días y cincuenta noches el ruiseñor con ayuda de sus compañeros encontró el *tesoro de la Música*. Aprendió todo el arte musical y sus más extasiantes y agudas filigranas, y dijo después al Palacio de la Música: Que me darás después que yo haya esparcido tu sonido por el Mundo de los hombres?—«Oh! nada, contestó el Palacio orgulloso,— si eso no es ningún mérito. La importancia está en mi que poseo todo el tesoro de la Música.» «Pero que sería de ti Palacio que posees la riqueza toda de la *armonía* de todos los universos que los dioses

La confección está aquí hecha para efecto oxidante, y para hacer sopas, que ya es otra cosa.

Para una persona: se toman media docena de escarolas frescas y buenas y se seleccionan y lavan, la parte interior más tierna se pueden guardar para ensalada, y todo lo demás se cocina en tres o cuatro litros de agua, se agrega cebolla, ajos, un poco de apio y un poco de aceite. Hervir dos horas.

Se cuela y se toma con zumo de limón, medio limón en cada taza. Igualmente en él se pueden cocinar fideos o bien arroz, o «pistones», pasta fina, sémola o «macarrones», pero sin limón y con tomate, pero esto último ya no es medicinal.

Este caldo tomado con zumo de limón es muy medicinal, muy diurético y oxidante, y ese amargor agradable de la escarola es el que tiene la propiedad de tonificar a las glándulas digestivas, abre el hambre, conviene, por tanto, a los inapetentes, a los que tienen el hígado y el páncreas cansados, y a los que tienen la sangre sucia y enfermedades de la piel. Cuanto más limón (sin las harinas) se le agrega aumenta su poder OXIDANTE, que quiere decir: destructor de los *malos humores y resíduos* de la sangre y tejidos, y hasta cálculos (piedras) en el hígado, riñones y arenillas en los intestinos, llega a eliminar, por vía urinaria, si se ha tomado gran cantidad en todo el día y ninguna otra comida que las tomas de este caldo casi continuamente. Además con nata de almendras es un poderoso tonificador y reconstituyente del organismo, desde luego si todo está HECHO y PRACTICADO BIEN. También es recomendable contra las fiebres, sin la nata y con mucho limón.

Caldo oxidante de Achicoria

Esta planta es algo parecida a la escarola pero sus hojas son más velludas y la propiedad amargante (quina) aumenta extraordinariamente, más de un 300 %. Por tanto todo lo que hemos dicho de la escarola, en más grado aún, queda para la achicoria. Y dichosos de los que pueden resistir su amargor en el paladar para hacer una limpieza interna con este caldo.

***

EL RUISEÑOR Y EL PALACIO DE LA MÚSICA

Dedicado a Tomás Alba Edison

En tiempos remotos de antaño en el que aún, ningún ave cantaba, recorrían el Mundo en infinita bandada todas las aves y hasta muchos otros animales que después de lo ocurrido no pudieron jamás cantar, indagando y preguntando por todas partes hacía más de mil días largos, en busca del gran Palacio de la Música, que según informes de una atrevida cebra debía hallarse al pie de una alta montaña, pero según lo dicho por un ratoncillo blanco estaría debajo tierra, pero al lado de una gran laguna. Pero día y noche andaban y volaban sin rumbo, sin dar con el tesoro de la armonía, hasta que un día cansados y rendidos ya, descansaban todos en espeso bosque, cuando de repente aparecióles una vivaz y negra serpiente y como ya había oído hablar algo de lo que todos buscaban, dijo: —yo he oido música en el fondo de mi cueva, entrad alguien de vosotros, pequeñines, que tal vez lo hallaréis. Pero como tenía fama de astuta y traidora nadie hizo caso pensando que era solo un pretexto para devorar, en el estrecho fondo de su cueva a la inocente avecilla que entrara. «¡Si tu no tienes oido, eres seca de corazón!» le contestaron y levantaron vuelo. Hicieron cien jornadas más. Y por fin un día, el ruiseñor, que era por la naturaleza, el que tenía el oido más sensible al melodioso sonido, mientras picaba una tierna semillita al pie de una alta montaña, oyó, ¡Oh sublimidad! un fino murmullo y tono musical tan claro que entusiasmado gritó: «¡Eureka! Estamos ante el Palacio de la Música! ayudadme todos a escavarlo» ¡Todos se pusieron a trabajar afanosamente! Y al cabo de cincuenta días y cincuenta noches el ruiseñor con ayuda de sus compañeros encontró el *tesoro de la Música*. Aprendió todo el arte musical y sus más extasiantes y agudas filigranas, y dijo después al Palacio de la Música: Que me darás después que yo haya esparcido tu sonido por el Mundo de los hombres?—«Oh! nada, contestó el Palacio orgulloso,— si eso no es ningún mérito. La importancia está en mi que poseo todo el tesoro de la Música.» «Pero que sería de ti Palacio que posees la riqueza toda de la *armonía* de todos los universos que los dioses

omnipotentes han depositado en tus entrañas, sin mis alas mensajeras que vencen al viento, a las lluvias, a los abrasantes rayos de sol como al infinito espacio para llevar el *sonido* al oido del *hombre*, nuestro Rey de la creación.» Exclamó el ruiseñor —¡Eso no es nada! lo importante es tener y crear.» —Repuso el Palacio.

Oh! pero si lo creado es ignorado de los que en realidad lo necesitan, *nada vale su existencia*, es como el agua que no camina, al estancarse se pudre, se increa. Es la muerte! Música, sin mi, queso y el interpretador, el divulgador, el mensajero y el que convence a los hombres de las bondades del sonido que mora en tu Palacio, para que, saboreada ya tu Música, te admiren, te veneren los hombres, en una palabra para que te hagan inmortal! Así que sin mis alas tú no eres inmortal. Eres como la madre desagradecida a la Naturaleza que gesta y da a luz su hijo pero no lo cria para que sea hombre. Eres como el sabio en el gabinete que descubre e inventa fórmulas, sistemas curativos, pero no sale de casa nunca a enseñarlos a los hombres porqué no sabe divulgarlos. Su invento es nulo, no se hace inmortal, al no beneficiar a los hombres, auquen podrá ser todo lo sabio que quiera. Cristo mismo no hubiera sido grande sino fuera por sus apóstoles que parabolizaron su excelsa doctrina al pueblo. ¿Qué sería del datilero si los hombres no probaran su fruto? ¿Qué sería del Sol si la humanidad no tuviera ojos para apreciar su refulgencia? (1)

—Nada! contestó el soberbio Palacio— tu eres una ínfima avecilla que por más que argumentes, no has de convencerme!

. . . . . .

No obstante, el ruiseñor, voló de nuevo con sus compañeros por el mundo, con la Música en su corazón, cantó siempre!

. . . . . .

Y los hombres no queriendo ser tan tiranos como el Palacio llamaron al Ruiseñor el Rey de las cantoras aves.

SÁLOCIN OPAC

(1) ¿Y de las preciosas piedras *rubies* qué serían si el arriesgado obrero no las sacara de su profunda mina dónde reina una obscuridad eterna?

Todos los Vegetarianos deben amar, desear para todos los seres, la *Paz*, porque si no matamos animales para comer ¿como vamos a desear guerras entre los hombres? Por eso publicamos esta nota invitación que anónimamente recibimos:

UNION POR LA PAZ MUNDIAL

A LOS PACIFISTAS DE TODO EL MUNDO

Cada año, en más de cuarenta paises, **a las 11 de la mañana del día 11 de noviembre, se guardan dos minutos de silencio** como piadoso recuerdo para las víctimas de la gran guerra.

La UNION POR LA PAZ MUNDIAL propone que se aproveche este silencio para formular un hondo y ferviente pensamiento para que jamás la guerra enlute al mundo. Durante una semana desde el 4 al 11 de noviembre todas las sociedades e individuos de buena voluntad colaborarán libremente y en todas las formas posibles por la Paz.

¿Queréis ayudar?

Colaborad activamente durante esa semana por medio del pensamiento, de la palabra, de la pluma; emplead esos dos minutos solemnes en una concentración interna del pensamiento aconsejando a vuestros amigos que hagan lo mismo.

Todo pensamiento pronto o tarde se traduce en acto.

Si los hombres cultivan pensamientos de Amor y de Paz la guerra se hará imposible.

Vosotros que deseáis la Paz podéis apresurar su realización uniéndoos cada día a los desconocidos amigos que en todos los paises del mundo repiten, **a las 12 del mediodía** esta plegaria de la Paz:

Oh vida oculta de Dios, fuera de la cual nada existe, ayúdanos a verte en la faz de nuestros enemigos y amarte en ellos.

Asi, Tu Paz se extenderá sobre nuestro mundo y Tu voluntad reinará para siempre en la Tierra como en el Cielo.

Suscríbase Vd. a PENTALFA antes del mes de enero y propáguela a sus amigos porque PENTALFA se dirige al estómago y cerebro!

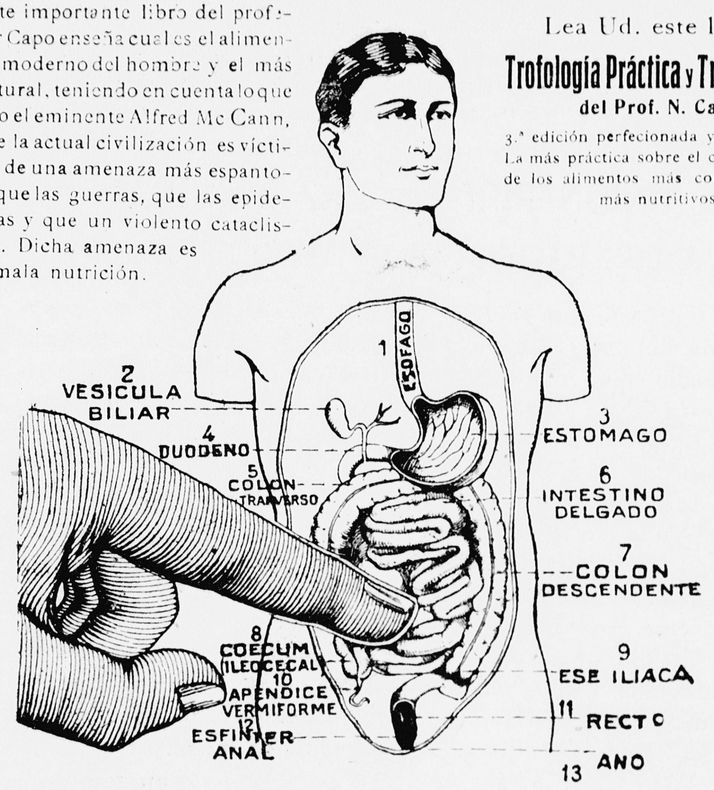
Este importante libro del profesor Capo enseña cual es el alimento moderno del hombre y el más natural, teniendo en cuenta lo que dijo el eminente Alfred Mc Cann, que la actual civilización es víctima de una amenaza más espantosa que las guerras, que las epidemias y que un violento cataclismo. Dicha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

Lea Ud. este libro:

Trofología Práctica y Trofoterapia

del Prof. N. Capo

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



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

IRMANIA En el próximo número comenzaremos a insertar esta interesante novela naturista-espiritualista la que recomendamos a la juventud selecta por su forma delicada y dulce de exponer sus ideales, los protagonistas. Aunque no somos partidarios de novelas ésta es una excepción. Traducción del portugués por J. Elizalde, y su autor es el conocido vate de la alimentación frugívora

ANGELO JORGE

Noticias y Comentarios

La revista «Vivir» y Alba Esteve

Hemos recibido esta importante revista Naturista Trofológica de Buenos Aires que dirige el conocido propagandista y profesor Don J. Esteve Dulín, a quien alientos debemos dar en estos momentos de prueba por sufrir la irreparable falta de su primogénita niñita de 8 años, *Alba*, la que el día 19 de Mayo fué atropellada por un auto en la urbe de la Capital Argentina, cuyo número último está dedicado *inmemoriam* de su muerte a todos los niños. Es uno de los mejores numeros publicados, con 20 clisés y el relato de su vida y muerte, lo que comía y como era su carácter, además hay cartas estimulantes de muchas personalidades mundiales naturistas. No desmayar amigos de América, la muerte no existe, no os atormenteis con la idea de la muerte, porque aunque no viva aquí, en lo eterno vive. ¡La vida de ayer la ha hecho inmortal mañana! Ella está en todos nuestros corazones y debemos estar alegres en vez de darle vibraciones de tristeza. ¡El ideal nos levanta: siempre adelante! ¡Sembremos el mundo de alegría!

Asistieron a la fiesta literaria - musical, celebrada en el salón de la Revista «Pentalfa»:

A. F. Broseta y señora, Antonio Carreras, Ramona Pedri, Francisco Durán, Gargallo y familia, Balauder y familia, José y Eusebio Puig, Bustamente y familia, Brenol y familia, Pedro Roy, Juan Cuyena, Biete y familia, Pedro R. Miró, Prof. José Castro, Pablo Griera, Launé y familia, M. Erilly, Badosa y familia, familia Mora, Ricci y señora, B. Hernández, Antonio Pily, Pedro Escayola, Antonio Graells, Azucena Lalatraba, José Manz, Juan Romeu y familia, Indalecio Gans y familia, familia Agustí, Conchita Aleudes, J. Palatino, Ernesto Chanza, José Iglesias y familia Sr. Martí, Sr. Solé, Srta. Adelita Gamboa, Sra. Josefa Rubió, Sr. Montserrat, familia Carrió, P. Lerena y Sra. M. Miró, F. Solá y otros.

Los que tomaron parte

Sr. profesor N. Capo, Sra. Ramona Perera, Srta. Luz García, A. Ruiz, hermanos Biete, Sr. Roca, Sr. Ramiro Marqués, y señora, M. Balauder, M. Ollé, Sr. A. Martínez Novella.

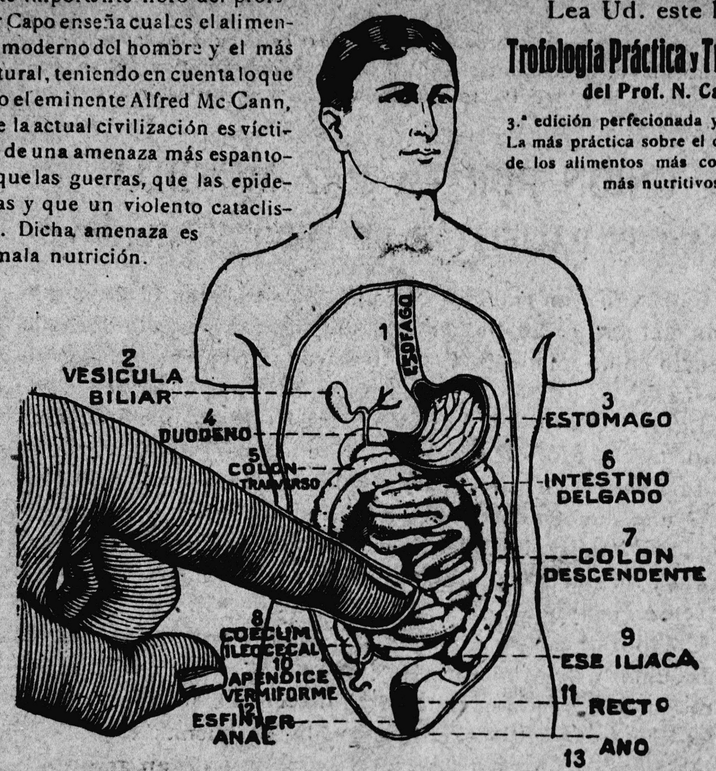
Este importante libro del profesor Capo enseña cual es el alimento moderno del hombre y el más natural, teniendo en cuenta lo que dijo el eminente Alfred Mc Cann, que la actual civilización es víctima de una amenaza más espantosa que las guerras, que las epidemias y que un violento cataclismo. Dicha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

Lea Ud. este libro:

Trofología Práctica y Trofoterapia

del Prof. N. Capo

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



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

IRMANIA En el próximo número comenzaremos a insertar esta interesante novela naturista-espiritualista la que recomendamos a la juventud selecta por su forma delicada y dulce de exponer sus ideales, los protagonistas. Aunque no somos partidarios de novelas ésta es una excepción. Traducción del portugués por J. Elizalde, y su autor es el conocido vate de la alimentación frugívora

ANGELO JORGE

Noticias y Comentarios

La revista «Vivir» y Alba Esteve

Hemos recibido esta importante revista Naturista Trofológica de Buenos Aires que dirige el conocido propagandista y profesor Don J. Esteve Dulín, a quien alientos debemos dar en estos momentos de prueba por sufrir la irreparable falta de su primogénita niñita de 8 años, *Alba*, la que el día 19 de Mayo fué atropellada por un auto en la urbe de la Capital Argentina, cuyo número último está dedicado *inmemoriam* de su muerte a todos los niños Es uno de los mejores numeros publicados, con 20 clisés y el relato de su vida y muerte, lo que comía y como era su carácter, además hay cartas estimulantes de muchas personalidades mundiales naturistas. No desmayar amigos de América, la muerte no existe, no os atormenteis con la idea de la muerte, porque aunque no viva aquí, en lo eterno vive. ¡La vida de ayer la ha hecho inmortal mañana! Ella está en todos nuestros corazones y debemos estar alegres en vez de darle vibraciones de tristeza. ¡El ideal nos levanta: siempre adelante! ¡Sembremos el mundo de alegría!

Asistieron a la fiesta literaria - musical, celebrada en el salón de la Revista «Pentalfa»:

A. F. Broseta y señora, Antonio Carreras, Ramona Pedrí, Francisco Durán, Gargallo y familia, Balauder y familia, José y Eusebio Puig, Bustamente y familia, Brenol y familia, Pedro Roy, Juan Cuyena, Biete y familia, Pedro R. Miró, Prof José Castro, Pablo Griera, Launé y familia, M. Erilly, Badosa y familia, familia Mora, Ricci y señora, B. Hernández, Antonio Pily, Pedro Escayola, Antonio Graells, Azucena Lalatraba, José Manz, Juan Romeu y familia, Indalecio Gans y familia, familia Agustí, Conchita Aleudes, J. Palatino, Ernesto Chanza, José Iglesias y familia Sr. Martí, Sr. Solé, Srta. Adelita Gamboa, Sra Josefa Rubió, Sr Montserrat, familia Carrió, P. Lerena y Sra. M. Miró, F. Solá y otros.

Los que tomaron parte

Sr. profesor N. Capo, Sra, Ramona Perera, Srta Luz García, A. Ruiz, hermanos Biete, Sr. Roca, Sr. Ramiro Marqués, y señora, M. Balauder, M. Ollé, Sr. A. Martínez Novella.

Las próximas fiestas familiares

Serán: el domingo día 18 de noviembre y la otra el día 23 diciembre a las 5 de la tarde, a las que quedan invitados los socios y suscriptores de PENTALFA. En la primera tomarán parte; además de los que nos han prestado su amable concurso en la anterior: el Dr. P. Pueyo, la Sra. Lina Domingo, Sr. P. Badosa, Sra. P. Puig, Sr. R. Boleda, y otros. En honor espiritual a la malograda niñita naturista de 8 años, Alba Esteve Spezza, hija de uno de los más grandes apóstoles del naturismo, el Profesor, J. E. Dulín y de la Sra. A. Spezza de Dulín, la Sra. Ramona Perera recitará, «La cuna vacía» y repetira, recitado, el estupendo poema «El Mirlo» de G. Junqueiro, que tanto gustó.

«Vida Sana»

Con este simpático título verá a luz en breve un periódico naturista en Lisboa, del cual será director el conocido propagandista y escritor, Profesor J. Lión de Castro, quien en el próximo año, nos hace saber, pasará a Alemania y después a Barcelona, asistiendo al congreso Naturista presentando su tésis de la necesidad de más confraternidad y solidaridad entre los profesores Naturistas. Lión de Castro tiene la seguridad de triunfar en su iniciativa de fundar en Lisboa una Universidad Naturista, pues también a eso obedece su viaje de estudios por Europa. Y nosotros como siempre buenos amantes de todo lo que represente armonía y progreso para la causa moral y científica del Naturismo Integral hacemos votos para su éxito porque su triunfo es nuestro. ¡Adelante sin desmayar camarada! Adelante, corre en brazos de la madre Idea que en ella curarás las heridas que envidiosos y perturbantes fariseos te han hecho con sus calumnias amargas. ¡Adelante, detenerse es caer!

«Acción cultural»

Hemos recibido este importante periódico de Sabadell en el que vemos marchar con franco éxito la página Naturista Trofológica dirigida por el Dr. Lucio Alvarez. Nuestras felicitaciones.

— Inauguración en Madrid, Plaza Mayor, 24, de la CASA SANTIVERI, S. A., Sucursal de Barcelona, exclusiva en Alimentos Vegetarianos, Dietéticos y para Régimen. La casa ofrece muestras e informes a los Sres. Médicos y agradece que como buenos patriotas recomienden esta casa en vez de casas extranjeras.

— Agradecemos el envío de: «El Heraldo Naturista» de México, «¡Vivir!» de Buenos Aires «Salud y Cultura» de Buenos Aires, «Acción Femenina» de Buenos Aires, «La Novela Semanal» de Buenos Aires, «Il Messaggero della Salute» de Chicago, «Pro Vida» de Habana, «Natura» de Santiago de Chile, «Algo» de Cleveland, «Vida Nueva» de Rosario Santa Fe, «Higiene y Salud» de Montevideo, «La Estrella de Occidente» de Buenos Aires, «La Aurora» de Montevideo, «Energía» de Montevideo, «Solidaridad» de Nueva York, «Revista del Impuesto Único» de Buenos Aires, «O Astro» de San Pablo, «Gimnasta Yncaico» de Lima, «La Rosacruz» de Barcelona, «Naturismo» de Barcelona, «Floreal» de Barcelona, «Foto» de Barcelona, «Helios» de Valencia, «Fiat Lux» de Valencia, «Reflejos del Motín» de Madrid, «Generación Consciente» de Valencia, «La Estrella» de Sevilla, «Ara y Canta» de Badajoz, «Energía» de Igualada, «Germinal» de Cádiz, «La Semana Gráfica» de Valencia, «Acción Cultural» de Sabadell, «La Torre del Vigía» de Madrid, «Médicas» de Barcelona. De la revista y editorial, «Generación Consciente» la obra teatral dramática, «La Muñeca» en un prólogo y tres actos, por F. Caro Crespo, Valencia, «El evangelista» revista Cristiana de Barcelona, «Boletín Mexicano de la Orden de la Estrella» dirigido por Adolfo de la Peñasil, de México, y el interesante librito de 111 páginas, escrito por Angel Aguarod, titulado, «La verdad a los niños» (Diálogo entre madre e hija) y editado por la Biblioteca. «Luz y vida» de Buenos Aires.

Libros

Recientemente y por intermedio de nuestro amigo, J. Esteve Dulín, hemos recibido un ejemplar del *Primer Congreso Panamericano de la Tuberculosis* que son trabajos presentados por el Dr. César Sánchez Aizcorbe, delegado del gobierno del Perú, muy interesante por asentar que en la Tuberculosis lo principal es el terreno y que lo secundario es el Bacilo de Koch. Es demasiada conocida la personalidad del autor de «La Salud» en América y España por sus acertados trabajos científicos y naturistas, estando, además al frente de unos de los más grandes sanatorios de Sud América donde se aplica la medicina natural, para hablar de él.

Frutas, naranjas y mandarinas

Ahora comienzan a venir estas deliciosas frutas dulces que pueden combinarse con castañas asadas y nata, o bien con pan

Kakis

Aún continuan en la plaza buenos Kakis, que es una de las frutas de otoño más nutritiva y y agradable, se combinan bien con pan tostado, patatas cocidas al vapor o bien con plátanos y natilla.

Amigos de «Pentalfa»

Donativos: A G, 1 peseta, Miguel Calero, 1'65, R. C. Rey, 30, un farmacéutico, 1, Sra. Lina Domingo, 5, total 38'75 Tambien M Rivera de Montevideo, ha mandado varias pesetas que agradecemos, porque por desgracia, nuestra revista aún necesita esa ayuda económica,

Pida usted un ejemplar de «Pentalfa» y mándelo a su amigo. Propague siempre la revista «Pentalfa». Es su revista.

—Continua abierta la clínica para señoras que dirige la Sra. Ramona Perera, en Boters, 4, 1.ª, de 2 a 6 tarde, también consulta por correspondencia.

— Avisamos a todos los que nos escriben preguntando algo, que envien sello para la contestación, que es justicia.

—En Madrid, hace poco, una junta de médicos oficiales elevó una nota al gobierno pidiendo la instalación pública de una piscina para la higiene popular. Muy bien.

— Avisamos a los suscriptores que envien el importe de la suscripción de 1929 porqué este número es el penúltimo, solo publicaremos otro especial y extraordinario que constará de 36 páginas, numerosos clisés y artículos selectos y después aparecerá en enero de 1929 el primer número del nuevo año. OJO: todos aquellos que envien el importe antes del 1°. de enero próximo, recibirán un regalito en libros naturistas, porque nos facilitan el regularizar la tirada.

Pida usted los libros a nuestra biblioteca que así ayudará a PENTALFA.

— Hemos recibido una extensa nota de la sociedad Eutrofológica de Barcelona con local en la calle, Roger de Flor, 95, 1.° para que sea publicada, pero sintiéndolo, no puede ser en este número porqué va demasiado atrasado en espacio.

— Nos escribe el Sr. Julián Pascual de Ibiza, participándonos que desea entablar relaciones amistosas con joven o señora vegetariana de 30 a 35 años, por si simpatizan efectuar matrimonio. Así que las que estén en esas condiciones y deseen relacionarse, escribir a esta administración que guardaremos reserva de todas las cartas.

—El cine progresa: dentro de poco darán una nueva película al público titulada: *Jugos Vitales*. Donde se verá la composición y circulación de la sangre, desde el ínfimo insecto al humano cuerpo. Día vendrá que veremos en la pantalla los desastres de la alimentación carnea, los del alcoholismo y tabaquismo.

— Una familia naturista nos ha encargado avisemos que necesita una sirvienta, pagando bien y comida vegetariana. Otra familia también nos pide hagamos públlco su deseo de un matrimonio naturista, ella para las faenas de casa, comida y limpiez1 y él para encargarse de un pequeño huerto, porqué viven cerca de Barcelona. Informes en esta administración.

—El Sr. B. Bencomo. En Hermigua, Gomerá, (Canarias) se ha ofrecido para ser nuestro representante, lo cual hemos aceptado y de hoy en adelante enviaremos un paquete de PENTALFA y le autorizamos para nuestra propaganda en la región.

— En breve el profesor N. Capo, publicará un nuevo libro titulado: *Naturismo Espiritual*.

— En el salto (R. O) se ha fundado un nuevo centro naturista y teosófico cuyo presidente es el conocido propagandista trofólogo Sr E. Gautrón.

— Hacemos saber a nuestros lectores que el Dr. Eusebio Navas, de Gemuño, ha trasladado su consultorio naturista a Gijón, calle Pi y Margall, 63.

— El día 11 noviembre se realizó la boda de nuestro dilecto amigo y protector de PENTALFA Juan Llopiz con la Srta. María de Badalona, Naturistas Trofólogos ambos, cuyo viaje de novios ha sido: Valencia, Alcoy y El Alcait ¡Paz y armonía para las dos almas que acaban de fundirse en una!

—Avisamos a nuestros lectores que aún tenemos en existencia máquinas para triturar verduras, muy cómodas y prácticas para el caldo oxidante.

— Renueve usted la suscripción a PENTALFA.

— Propague usted a sus amigos enfermos o sanos, la revista PENTALFA.

Agua mineral y agua fisiológica

En nuestra revista se ha hablado ya mucho de las recientes obras de Ramacharaka que contienen una buena parte de naturismo práctico, pero como en ellas se insiste en el asunto del beber agua, que no estamos de acuerdo, hacemos el siguiente comentario:

Recordarán nuestros inteligentes lectores que en el n.° 14 hablamos de si debían beber agua o no los trofólogos o los naturistas. Dimos nuestra opinión diciendo que no. Pero co-

ganos y tejidos de nuestro organismo necesitan agua para estar sanos. ¡El agua es vida!

NICOLÁS CAPO

En el próximo núm. extraçtaremos la opinión del Zend-Avesta sobre el agua.

La lanza de Aquiles

Cuentan los antiguos que Aquiles tenía una lanza rara, hería mortalmente a un hombre y también, con la misma lanza curaba la herida al pasarla cuidadosamente en la rasgadura de los tejidos musculares.

Estando un día un sabio anacoreta en un bosque vió acercársele un jovenzuelo de anémica figura. — Dónde vas mentecato?—le impetó a boca de jarro el sabio al inesperado visitante.—A qué vienes a esta mansión solitaria y llena de paz a conturbar mi éxtasis y mi doctrina con tu cara de libertino y enfermucho pecador? Retírate de aquí que manchas mis límites!

—Señor, señor, apiádese de mi...—dijo el joven muy humildemente—he huído de la ciudad donde me degeneraba, socórrame usted que yo estaré a sus pies. No me maltrate, no me hiera. Soy un pecador pero quiero regenerarme!

—Regenerarte? —contestó el sabio, — pero con qué fin.... ¿con el de salvarte tu simplemente o con el de hacer bien al mundo después?

—Quiero entrar en el camino del bien por el Deber y no por el Derecho. Poco ganaría la humanidad con que yo solo me regenerara. Eso es egoismo—contestóle el recién llegado. En el semblante del anacoreta se dibujó una interna satisfacción, y respondióle:—¡Bueno, entonces, ven! Yo soy como la lanza de Aquiles. Te he herido el corazón y el alma y con la misma fuerza te curo, entra en mi choza, si buscas la virtud del Deber, eres mi hermano!

Quince días pasaron. El sabio le preguntó:—Te agrada mi filosofía? El novel contestó: Es muy amarga la VERDAD. Comer aquí hierbas y alguna fruta silvestre, en la meditación profunda verse uno al desnudo y convencerse que es pigmeo, no lo puedo resistir más. Quisiera irme a la ciudad, pero pienso: allí me haré más ruin y débil aún. Su filosofía me hiere y me cura a la vez. Cuando sea más fuerte me presentaré ante ellos y les diré la «verdad» a todos!

SALOCIN OPAC

3675—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

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

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

Instituto de Higiene Natural

Divulgación científica del Naturismo

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

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

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

Comida sana y abundante

Se sirve Trofológicamente y precios económicos

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 1692

Recomendamos los Aceites puros de oliva verdad de

Borjas Blancas (Lérida)

Ramón Giné

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

Reparto a domicilio :: Escribir o ir a

Independencia, 284 entre Valencia y Mallorca Barcelona-Clot

Lukutate

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

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

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

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

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

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

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

¡Sea médico de si mismo!

Lea

El Diagnóstico por el Iris

Extraordinario libro y el más científico-práctico, del

Dr. Vidaurrázaga

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

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