Gran rebaja a nuestros lectores en la suscripción a "Pentalfa" de 1931

5 pesetas 24 números, enviados cada 15 días durante todo el año; 3 pesetas 12 números durante seis meses.

Boletín de suscripción

Sr. D. .....

Calle y número .....

Pueblo .....

Provincia .....

Envíese bajo sobre y con un sello 0'02 a la Administración de la Revista Trofológica «PENTALFA»- Alcoy, 2 y 10, Barcelona — Al mismo tiempo enviar el importe de la suscripción, por giro postal y decir si se desea medio o año entero

Barcelona 30 Nvbre. 1930

PENTALFA

Año V Núm. 22

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director: Nicolás Capo

Administradora: Sra. Ramona Perera

Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas.

» América » 8 »

¿Tú obras bien?

No digas nunca no puedo, di no quiero!

Los que deben a PENTALFA y no le pagan no obran bien. Los que reciben nuestra Revista y nunca la leen, no enterándose nunca de nuestras llamadas, no obran bien. Los que permiten que nosotros nos sacrifiquemos trabajando, batallando y enviando continuamente a centenares de personas, haciéndole ver cómo se pueden hacer platos buenos, agradables y nutritivos, sin necesidad de cadáveres, evitándoles ir a la farmacia o al hospital, y no nos ayudan, no obran bien.

Los que saben que cada Revista nos cuesta 19 céntimos, más el correo y todo el trabajo de empaquetamiento y envío, y no nos pagan, son unos inconscientes y duros de corazón. Los que creen que nosotros nos estamos haciendo una frtuna con la Revista y no comprenden nuestro esfuerzo, no piensan ni obran bien.

Los que no nos ayudan y nos critican, no obran bien, son unos tartufos y declarados impotentes a toda obra buena. Los que creen que publicar una Revista, y más aún una Revista de vanguardia naturista, es como comerse una manzana, están en un error, pues PENTALFA cuesta el sacrificio de la libertad, del debido descanso y la salud a varias vidas para que siempre salga puntualmente.

Los que no arreglan las cuentas voluntariamente con

nuestra administración, valiéndose de nuestra tolerancia y buena fe, son unos desalmados y unos cobardes... Pero esperamos que no todos sean así olvidadizos, y confiamos en los conscientes lectores, que sabrán cumplir con su deber de hombres.

La conferencia del profesor N. Capo, sobre "Las causas de la anemia"

Comienza haciendo una ligera historia del criterio dominante en la medicina alopática como causante de la anemia: unos afirmaban remotamente que la causa eran los microbios; más adelante, otros, que eran substancias extrañas; otros muchos, falta de ciertas substancias; actualmente domina un criterio análogo al naturista, pero con enormes deficiencias en la práctica para llevar a cabo la cura de la anemia, y así está plagada toda la medicina al uso: mucha teoría y poca práctica.

Refiere varios ejemplos de los resultados obtenidos por diferentes métodos para la cura de la anemia, haciendo hincapié en los deplorables efectos del método opoterápico con citas de los mismos médicos alopatas, los cuales definitivamente no dan el asunto por suficientemente seguro y éxitos positivos, porque están en continuos ensayos, afirmando una cosa hoy y negándola mañana, reinando una lucha entre ellos de réplicas y contra réplicas, mientras tanto la salud de la raza paga los errores de los hombres que están fuera del ambiente de la naturaleza.

También atribuyen como causa de la anemia a la falta de ácido clorhídrico y jugos gástricos para fines nutritivos, y no tienen inconveniente en proporcionar atroces sufrimientos a los animales para que éstos les proporcionen dichos elementos, los cuales administran a sus enfermos en forma de píldoras o enmascarando su gusto y olor con otros ingredientes llamados sales, eso es: el jugo gástrico de los ferros.

La palabra anemia se descompone así: de «an» ausencia, y »hemia», hematos, sangre, que quiere decir sin sangre, sin sangre pura; sangre es el conjunto de sueros propios que sirven para nutrir y renovar nuestros tejidos y es el conjunto de lo que asimilamos, y la falta de una desasimilación perfecta, ensucia y recarga la sangre de malos residuos; luego la sangre puede ser impura por malos alimentos, ya que de ellos se forma ésta como de la incapacidad del organismo para depurarla. Substancias que forman mala sangre son: los almidones crudos, albúminas en exceso, carnes, pescados, etc., en cuyo caso ya se ve que la

anemia no es por falta de alimento, sino por mala calidad de éste y sus malas combinaciones, a las que se añaden la mala respiración, la falta de sol y de ejercicio y los vicios; pero no basta esto para evitarla y curarla; se pueden comer alimentos buenos y compatibles y no formar buena sangre, debido a la falta de sales; éstas son la parte más noble de la sangre; es lo que podríamos llamar su alma, el resto son albúminas y glucógeno en su mayor parte. El alcoholismo también es un gran factor de anemia.

Se han hecho experiencias alimenticias, proporcionando exclusivamente a algunos individuos sales, a otros albuminas y a los otros alimentos hidrocarbonados; el resultado ha sido que los individuos alimentados exclusivamente con sales son los que más han vivido; por otra parte, por grandes que sean las cantidades de sales nunca hacen daño, no sucediendo lo mismo con los alimentos hidrocarbonados, y más principalmente con los nitrogenados o albuminoides; estos últimos, o sean los plásticos y energéticos su abuso son los que acidifican la sangre, los que la vuelven anémica, y más aún las medicinas; buena prueba de ello es que personas, que no obstante comer y digerir bien, están anémicas, y ello es debido a la falta de vitaminas y sales vegetales tomadas en condiciones naturales.

Fundados en que la mayoría de anémicos no tienen apetito, algunos terapeutas aplican el ayuno para curarla; esto es peligroso rebasando cierto límite (tres o cuatro días), pues son muchos los enfermos que no lo resisten; además que si se quieren oxidar los resíduos anormales que hay en la sangre, se puede oxidar mejor comiendo que sin comer, ya que tomando frutas ácidas se puede adelgazar mejor que sin comer nada, porque las sales que contienen esos productos favorecen la oxidación de los ácidos o grasas almacenados en el organismo; y estos agentes tróficos medicinales son los catalíticos.

Una manifestación de la anemia y al mismo tiempo del artritismo, es la caries; es debida a la mala calidad de la sangre, principalmente a la falta de sosa y cal en los alimentos que se ingieren.

Para la próxima conferencia prometió tratar de la terapéutica por los alimentos científica y trofologicamente aplicados para la curación de los enfermos de anemia, en cuya cura especial puede cifrar de una manera positiva todas las esperanzas la humanidad futura.

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

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

El pan blanco, los almidones y la tuberculosis

(Conclusión)

También el pan blanco es una principal causa del estreñimiento, que tanto se padece, el cual sabemos es el principio y origen de las más graves dolencias.

Esto es debido a no llevar nada de salvado, que es la celulosa más útil al peristaltismo intestinal y además el mejor medio de cultivo para las bacterías productoras de ácido láctico, que tan necesario es para mantener la reacción ácida en el intestino grueso, evitando así las putrefacciones e infecciones intestinales.

Digamos también que en ciertas enteropatías está contraindicada la celulosa del salvado y hasta otras celulosas más suaves.

Las verdades son relativas; tengámoslo esto siempre en cuenta.

El problema del pan blanco es una exigua parte del vasto problema de los almidones, que es de más actualidad mundial, pues alrededor de él gira la mayor parte de la salud humana.

Por creerlo así los grandes biólogos actuales, a él se dedican, habiendo ya obtenido resultados prácticos y altamente provechosos para la humanidad.

Aunque ya fueron estudiados por los biólogos eminentes como Muller, Ficher, Schmidt y Strassburger, Rubner, etc., no se determinaron todas sus contraindicaciones ni se fijaron sus efectos generales como ahora se viene haciendo.

En el Japón hace ya tiempo vienen ocupándose de este problema, por ser el arroz blanco base de su alimentación, el cual, por carecer de vitamina B, produce el beri beri, enfermedad allí endémica, que Suzuki, Shimamura y Odake supieron detener con una condensación de esta vitamina llamada Orizanine, pero que además por carecer de sales minerales y ser principalmente alimento amiláceo, está degenerando la raza, por lo cual el actual Saiki aconseja a comerle integral sin ser pulido y además trata de substituirle con una leguminosa de aquel país, que entre sus virtudes tiene la particularidad de no contener almidón, poseyendo en cambio mucha albumina, sales minerales y vitaminas que facilitan grandemente su digestión.

En Norteamérica el gran Arnold Ehret establece su "dieta sin moco", fundamentada en los análisis de Ragnar Berg, de Alemania, que han sido luego complementados por Chittenden, de Norteamérica, con sus tablas para poder balancear bien los ácidos y bases, en las cuales da también gran importancia a la combinación de los alimentos en cada comida.

Esta dieta tiene como principal base la supresión de almidones.

Con ella el mismo Ehret se curó estando ya desauciado de todos por padecer enorme anasarca e hinchazón general y albuminuria, llegando a

tener luego tan perfecta salud que hasta le brotó hermosa cabellera que antes no tenía.

Y con esta misma los grandes dietéticos de aquel país, como Carque, Dewey, Lust, etc., están haciendo especiales curaciones de enfermedades que hasta ahora se tenían por incurables, principalmente enfermos catarrosos y asmáticos, que curan con sorprendente rapidez.

En Berlín ya sabéis que el año pasado en sesión memorable se reunieron un millar de médicos presididos por Sauerbruc, en la cual Hersmandorfer de Munich, Jérson de Wuestfalia y otros célebres dietéticos expusieron las extraordinarias curaciones obtenidas, incluso en tuberculosis pulmonares, con su célebre dieta, hoy llamada la maravillosa dieta de Berlín, la cual también está basada en la supresión de los almidones.

¿Qué perjuicio puede ocasionar este alimento?

Digamos primero que el almidón se metaboliza, tan mal por el trabajo intelectual como bien por el trabajo físico.

De aquí la indicación para éste y la contraindicación para aquél.

Y si el progreso humano supone más trabajo mental y menos físico, he aquí explicado a priori el porqué aumentan sus contraindicaciones.

La evolución del hombre viene exigiendo alimento idóneo para el trabajo intelectual, el cual sabemos se dificulta con digestiones laboriosas

La deficiente digestión de este alimento viene siendo probada por los actuales biólogos como Goifón y Barron de París, los cuales han probado con exámenes coprológicos que hasta en las personas más sanas y con potentes fuerzas digestivas se expulsa gran cantidad de almidón ya fermentado, el cual como sabemos produce alcohol y ácido acético, que destruyen nuestras mucosas, siendo este alimento causa principal de enfermedades intestinales y de la rebelde colitis que hasta en los niños se viene observando cada vez con más frecuencia.

¿Qué relación puede tener el pan blanco y los almidones con la tuberculosis?

Esta peste blanca incubada en Europa, sabemos tiene por causa externa el bacilo de Kock, el cual ahora resulta ser la forma terminal de otras bacterias inócuas que no pueden desarrollarse si no hay una causa interna.

Luego a ésta tenemos que atacar principalmente, y para encontrarle hemos de tener siempre presente la frase sintética de Muller, cuando dijo, "toda enfermedad es en último análisis una perturbación del metabolismo nutritivo"; el cual está regido y condicionado por las sales minerales.

Y como la tuberculosis empieza por una desmineralización principalmente de sales cálcicas, que originan seguidamente todo el desmoronamiento orgánico, siendo los almidones mal digeridos, y más el pan blanco los alimentos que más desmineralizan, he aquí explicado el porqué y cómo éstos alimentos producen la tuberculosis.

Por eso la dieta de Berlín suprime los almidones y cura la tuberculosis. Luego si ésta cura suprimiendo aquéllos, es evidente que algo interviene en su producción.

Y es que generalmente tomamos los almidones en las peores condiciones para ser digeridos, pues les cocemos poco, siendo así difícilmente atacados por la Ptialina o fermento salival, y además los unimos con ácidos, los cuales dificultan grandemente su digestión, por lo lo cual, en enfermedades intestinales que protestan estos alimentos conseguimos muchas veces ser tolerados, dándoles bien cocidos, bien combinados sin ciertos ácidos y con sales alcalinas que facilitan su metabolismo.

Pero a veces ni aún así se toleran y entonces hemos de darles en maltosa, en cuya forma se absorben directamente, según lo ha probado César Serono, de Roma, pues si se desintegran en azúcares ya no sirven para la reconstitución celular.

Más otras veces están completamente contraindicados y hemos de suprimirles, pero la supresión de este alimento es de trascendencia, pues hemos de saber con qué se substituye.

Este es el problema, y principal punto que a veces por no tenerle debidamente en cuenta están fracasando muchos regímenes.

No solo hay que derrumbar lo malo, sino también saber edificar lo bueno.

Estos descubrimientos de la química biológica han de traer los mejores frutos a la humanidad al enseñarnos nuevos derroteros para atacar la causa interna o principal de nuestras enfermedades.

Con razón decía el gran Ehret, que la dietética es un arca cerrada con siete llaves, que supieron abrirla en la antigüedad y de ella aprendieron a vivir.

Luego se nos fué cerrando, siendo ahora cuando empezamos a volverla a abrir y de la cual vamos ya obteniendo los mejores remedios para la salud humana.

DR. EUSEBIO NAVAS

NOTA DE REDACCIÓN: De la degeneración intestinal por el almidón crudo y sin sales es que se produce la tuberculosis de los intestinos. Gran causa de catarros intestinales es la falta de una *perfecta dextrinización* de los almidones. Nosotros, después de felicitar al Doctor Navas por su hermosa y sintética conferencia sobre la "genero causa patógena" del pan blanco, debemos agregar que no es solo en Europa donde se abusa de la harina blanca para fabricar pan y bizcochos, pues América no queda ni medio paso atrás, al contrario, por lo que prácticamente hemos podido ver en Sudamérica el abuso del pan blanco es horroroso, en combinación con las carnes y el mate, y seguros estamos que si el Doctor Navas se diera una vueltita por las Pampas se horrorizaría. Así andan también las enfermedades allí, que a los 30 años los hombres ya casi están por lo general sin salud y sin dientes, muchos haspitales, lazaretos a granel y clínicas a cada paso, llegando muchos al caso de pretender vivir con un solo pulmón... que éste también está en "remojo". ¡Europa, América, salvaos!

MAZDAZNAN y el Naturismo

Con mi asimilado criterio Naturista-científico ya formado de remoto tiempo por los estudios y prácticas desde mi primera juventud curiosa y devotamente investigadora, al conocer a *Mazdaznan*, por los libros, a través de los mensajes de sus discípulos, el Sr. A. Ru, la Srta. Hanna Rothe, el Dr. Bungé, la lectura de trabajos traducidos, la venida del Rvdo. Maestro, el Dr. Hanish, y sus pláticas en el Hotel Metropolitán, y ahora las que gentilmente nos ofreció nuestra venerada anciana (aliciente ejemplo de heroísmo para la juventud), la Sra. Doña María Hilton, o la Madre María, como la llaman los *Mazdaznan*, en todas las deducciones, todos los estudios, todo lo que esta libra de 400 gramos (medida catalana), de materia gris, ha podido *esenciar*, os lo doy aquí, por ahora. Más adelante diremos algo más.

Profeso un cariño grande, un sentimentalismo sin descuaje a la fraternidad espiritual mística que *Mazdaznan* nos ofrece y ofrece a todos, pero debo declarar francamente que la parte exotéricamente religiosa que desde el Maestro hasta el último de sus representantes reflejan en las pláticas, a pesar de que digan que *Mazdaznan* no tiene dogma, ni es ninguna religión ni ninguna secta, no doy con el timón para aceptarla como tal. Tal vez sea porque está en Mí muy en grado vibratorio el espíritu analítico y positivista de mi patria material: *Occidente!* Y en consecuencia veo, especialmente en la cuestión *terapéutica* o científica, algunas líneas no muy claras, otras, deficientes y otras muy absurdas, por mi criterio netamente naturista, cuyo principal fin del Naturismo es el de sacar al hombre del salón y volverlo a la Natura, y en cambio, *Mazdaznan*, arranca al hombre de la brutalidad salvaje y le civiliza en el salón y, desde aquí, cantarle las excelencias de la naturaleza, con sus *Mantrams*, sus gorgojeos celestes, el destino a través de milenios de años, las vidas pasadas entralazadas con errores y asertos, simientes de experiencias para el futuro, cuya nueva raza está fraguándose hoy, para convertirse mañana, en la Gran Familia Blanca de los 144 mil, que en otro tiempo fueron los soles planetarios, plasmadores en silencio de dromedarios humanos, cual elohines y parsifales de fuego y agua, vibrando en las alturas en un tronar de gigantescas alas...

Pero lo más importante de mi vínculo con la filosofía *Mazdaznan* está en que casi sin darme cuenta, de sopetón, porque ha sido paulatinamente, como la hiedra que se connaturaliza con la roca, ha visto y sentido que la vida integral no vibra en su aura, la plenitud de vida consciente, ese hilo característico y familiar que ata tan dulcemente a sufrir a dos o más seres para un mismo destino. Pues, el mismo color de

la honradez de las cosas que me enseñaban en la tierna infancia mis padres y hermanos mayores, ese *humanismo* tan patente y de sentido común, esa asimilación de los símbolos de toda manifestación de vida, ese concepto del cuidado del cuerpo físico para que se cumpla de una manera perfecta el plan de la peregrinación a través de la loma del planeta Tierra, es algo que queda grabado en el espíritu, imborrablemente. Que por lo menos, en teoría, es algo que atrae por su dilatada erudición de conocimientos, aunque en el fondo no doy con el meollo.

De una manera subyugante me atrae el concepto científico de la vida que entrefundido con la biología, la filosofía y el simbolismo místico hacen una trinidad tan espesa generando materia como para construir una montaña egipcia incommovible. Vemos pasar revista al culto al aire, al oxígeno, al fuego, a la luz (la vibración) al alimento (frutas y verduras), al friccionado del cuerpo, a la esencia del aroma de la vegetación (trabajo y nutrición de la glándula Pituitaria), a la jerarquía intelectual, a la sinfonía de los astros, como a los juegos infantiles. Con los ejercicios glandulares se despiertan en el cuerpo del hombre corrientes de fluídos tan agradables y salutíferos que la sangre muda algo de aposento, los nervios toman nuevas costumbres que de esa descongestión átomo-glandular de la intimidad de las células nos hace pensar en la posibilidad de la aparición del Hombre Nuevo, con una nueva conciencia superior vislumdrada por los antiguos maestros de la humanidad: Spenta Anyahita, Brahama, Buda, Krishna, Cristo... el hombre santo, el hombre Dios.

N. CAPO

(Continuará)

Ciencia de la Alimentación: Trofología

NUESTRO CRITERIO

Uno de los puntos más especiales de la técnica de la alimentación natural del hombre es el aprovechar las sales de las verduras, ricas en propiedades químicas para saturar a la sangre de sus autodefensas naturales, y especialmente si aquellas se comen crudas porque conservan todo el frescor y aroma de la naturaleza, que se traducen en el organismo en fuerzas electro-magnéticas. Las verduras crudas, col, bróquil, acelgas... no se pueden comer crudas, pues *crudas t*ienen que comerse las ensaladas tiernas: zanahoria, lechuga, escarola, rabanito, apio, tomate, hinojo,

remolacha de mesa, nabo de mesa, chirivía tierna, con buen aceite puro de oliva, lo cual ha sido nuestra base en materia de alimentación. Comer judías crudas, trigo, patatas, garbanzos, lentejas, arroz sin cocinar, y sin que lleguen al estado total de dextrinización, es cometer una gran aberración en perjuicio propio, porque seguro se tendrá los dolores de vientre, pesadez hepática y catarros para cada período lunar...

COLIFLOR CON TOMATES (COMPATIBILIDAD)

Se coje una coliflor buena y todo lo fresca posible, se le quitan las hojas duras y se lava. Se parte en ocho trozos y se fríe en buen aceite en una cazuela. A medio freir se agrega un diente de ajo, y cuando todo está bien frito se le agrega el tomate pelado fresco o de pote; 10 minutos bastan para que la coliflor se empape del tomate y tome el gusto sabroso que éste impregna a toda substancia. Se come con ensalada y pan.

ALCACHOFAS CON GUISANTES

Se fríen las alcachofas enteras, después de bien limpias, ya fritas, se agregan las arvejas tiernas (guisantes) o bien habas tiernas y se le agrega un poco de hinojo. Cuando todo está frito se le agrega el tomate. Se come con ensalada y pan.

GARBANZOS CON APIO

Se eligen garbanzos frescos y se hierven bien durante una hora o más, y en una cazuela aparte se sofríe mucho apio. Cuando está bien se le agregan los garbanzos cocidos y tomate pelado, y 15 minutos bastan para estofarse bien. Se comen con ensalada y sin pan.

FRUTAS

Desayuno:

Manzanas y nata, o bien almendras, o yema de huevo.

Mediodía:

Naranjas dulces o bien melón maduro, dos o tres peras, con sopa de pan Dextrín negro y abundante cebolla, y un

poco de queso tierno rallado por encima, un poco de natilla y dos manzanas.

Tomar el zumo de un limón.

Cena:

Ensalada de lechugas, un poco de acelga o espinaca revuelta con yema de huevo y pan, dos manzanas y algunas almendras al final.

Krishnamurti y el Vegeterismo

De un amigo nuestro tenemos, desde Francia, las siguientes noticias sobre las giras de propaganda por el mundo del gran apóstol espiritualista, el indú Krishnamurti, que en Tolón dió una grande e interesante conferencia a los teósofos, y tanto los periodistas como demás personalidades intelectuales les pareció extraño que el conferenciante y la misma entidad de la Sociedad teosófica comieron en compañía, y lo que allí se sirvió de comida en la mesa fué todo a base de verdura y frutas. Los periódicos locales publican grandes extractos de la conferencia, anunciando, además, su llegada a Génova, después a Berlín y de ésta a California.

No creemos a nuestros lectores agenos al conocimiento de que Krishnamurti es un convencido vegetariano, demostrado por él mismo en el contundente artículo publicado en la cubierta de PENTALFA núm. 14, año 1929), y que numerosas revistas de América han reproducido gustosamente.

BIBLIOGRÁFICAS

Desde Montevideo.

"El Naturismo en el Bolsillo"

He recibido el interesante ejemplar «El Naturismo en el bolsillo»; agradezco la gentileza y la dedicatoria con la que el autor ha querido hacer honor a mi humilde persona; no pretendo ninguna deuda ni reconocimiento hacia mí por la insinuación al estudio a los demás; cada cual necesita una determinada orientación que sacuda su inacción y lo lleve a actividades nobles, despertando deseos dormidos y pueda corregir el estado de vida deficiente que representa una modalidad antagónica, entre las exigencias de la civilización y los profundos problemas humanos. Experimenté una alegría fruitiva al constatar la loable

idea que tuvo el autor con el título de «El Naturismo en el Bolsillo».

Sin entrar a hacer un examen minucioso de la síntesis, que la considero elevada, sencilla, instructiva y práctica, fácil de comprender a los reacios de la trofología y para incentivo de los que no quieren reformarse a toda idea salvadora.

Quiero manifestar lo de siempre; no puedo hacer otra cosa que reiterar mis anteriores juicios acerca de iniciativas y obras del Prof. Capo, que representan el tenaz esfuerzo y la acción del pensamiento. Estoy convencido hasta la evidencia que está destinado a triunfar en forma neta para la doctrina naturista, y su buen nombre, ungido del prestigio puro y límpido.

Sólo las naturalezas privilegiadas llegan necesariamente al fin propuesto y que se han trazado, llegando al término del camino que pondrá fin a sus nobles aspiraciones. He observado también que el autor va perfeccionándose, alcanzando niveles de belleza cada vez más marcada, tanto moral como espiritual, como un elevado exponente de sus virtudes. Luego se advierte por su lectura que las instructivas concepciones e ideas vertidas surgen de una rítmica armonía interior que escucha el dictado del corazón y del cerebro, saturado por un hálito de amor bondadoso y altruísta.

Los indefinidos y los réprobos se sienten heridas sus susceptibilidades porque sus sentimientos vertidos en el libro excitaron al cerebro y estimularon al músculo para descargar el formidable golpe viril de vigoroso atleta, señalado allí, donde hacía falta precisamente, en el capítulo «El Odio Nuevo».

Estos últimos son implacables. La calumnia es el arma de los débiles. Los que no pueden vencer ocultan su impotencia en ella e imputan hechos y acciones, inconsecuente a los principios que sustentamos, y los resultados obtenidos contra ellos no pueden ser más lisongeros, y no de aparente triunfo.

El Prof. Capo está levantando el Santuario de la Ciencia Naturista verdadera, como si alguna potestad desconocida le hubiera concedido el don de dar vida e impulso a las cosas, dotándoles a la vez de un alma, a través de etapas sucesivas y sin descanso; ejerciendo el noble sacerdocio cuya única religión es la religión de si mismo, de la voluntad y de la fortaleza de ánimo!

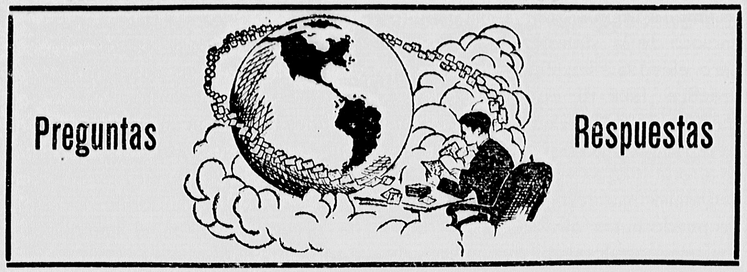
SALVADOR SENA

El Prof. N. CAPO en Baleares

Acompañados de su señora y algunos amigos, el Prof. N. Capo estará el día 13 de diciembre en Mahón y dará varias conferencias, una de ellas en la Federación Obrera y otra en el Cine Trianón.

Los temas serán sobre "Los nuevos horizontes de la medicina natural" y "Los fundamentos científicos de la Trofología".

En Palma llegará el día 16 y dará varias conferencias en algunos locales, y el día 19 estará de vuelta a Barcelona.



He leído con interés su sección "Preguntas y Respuestas" y creo muy de actualidad la siguiente consulta:

Sabíamos ya el abuso que se hace con las esencias para fabricar jugo de naranja y decir luego pomposamente Jujo de naranja al Natural, así como el poderse conseguir en cualquier Droguería Los Polvos para hacer Horchata de Chufas, sin Chufas, jarabes de Chufas, etc.

Pero no sabíamos el peligro que corremos los que tenemos costumbre de comprar naranjas aprovechando la piel para entre otras cosas hacer Mermeladas, por lo que ahora le ponen las naranjas para que tarden en pudrirse, metiendo las naranjas en unos baños de agua en donde ponen grandísimas cantidades de timol, borax, formol y otras porquerías, para que se impregne la piel de cada naranja y forme una capa difícil de conocer a simple vista, para que así no se pudra la naranja. Ya fué muy extraño este año el que hasta hace pocos días aun se vendieran naranjas de la pasada cosecha, y era que todas venían preparadas con esas materias tan perjudiciales.

Un tratante de naranjas me explicó que algunas, no todas las veces, se puede conocer la naranja que le han puesto las materias. Algunas naranjas (las bastas de piel gorda con oquedades) se le ven los polvos que no le han podido quitar. En otras naranjas, dice, tiene la piel en algunas partes así como *quemada;* otras naranjas tienen la piel como aviejada, notándose, aunque le hayan puesto brillo, el que tiene un color poco natural; las que más se conocen es, *al mondarlas o cortarles la piel, pues la naranja que ha sido metida en los líquidos se la hace la piel más correosa, la tira que se monda se parece más a una correa que a una piel de naranja.* Otras naranjas *huelen* a medicina. Pero resulta que se está generalizando esto de poner estas porquerías en las naranjas para que no se pudran.

Ahora no se ve ese brillo natural de la naranja y esa piel que al mondar la naranja era piel quebradiza.

¿Conocen ustedes alguna manera para emplear la piel en otra forma y que se pueda quitar estos venenos que ponen a la piel de la naranja?

UN NATURISTA

RESPUESTA.—Está bien hecho el que hayan conseguido dar con un medio para conservar la naranja mucho tiempo, porque sino, ¿cómo harían los seres que quieran y deban comer naranjas y viven en países en que éstas no se dan? No debemos ser egoístas. Además, dichos elementos no perjudican mayormente al fruto en sí, más malo es comer huevos fritos y chorizos. La fruta es siempre fruta, medicinal para nuestra sangre. Ahora, en cuanto a la piel, es necesario hervirla un poco en agua caliente y zumo de limón y se desinfectará totalmente.

Naturalmente que si se pudiera conseguir las naranjas sanas sin dichos ácidos mejor sería. ¿Qué le vamos a hacer al comercio?

A los camaradas del Grupo Naturista de Vizcaya en particular y a todos en general

SALUD Y LUZ

A pesar del sentimiento tan profundo que me produjo vuestra poca asistencia a la reunión general convocada por el nunca bastante ponderado hoy presidente del Grupo Naturista de Vizcaya, señor Vegas, no pensaba dirigiros estas líneas.

Habéis acudido pocos a la reunión y no encuentro disculpas para vuestra carencia de asistencia; pero hoy, que mis entusiasmos se han visto reavivados con la presencia del distinguido e inteligente camarada naturista, procedente de la Argentina, señor León Vera, me atrevo a dirigirme a vosotros para haceros más ostensible vuestra apatía por el bien común, y que sin duda no habiéndoos parado a reflexionar que donde hay unión no puede existir fuerza, habréis consentido en que la indolencia entumezca vuestra voluntad; pero es necesario que cada uno de nosotros, al alcance de nuestras fuerzas, contribuyamos a la sólida formación de una entidad en la que prevalezca la idea del Bien.

En la visita que se dignaron hacerme el señor Vegas, en compañía del señor León Vera, este último nos hizo ver el gran incremento predominante por la causa Naturista en casi todas las provincias de España que él ha venido recorriendo en el transcurso de un año, convenciéndose cada vez más de las bondades del Naturismo, así como de las de los naturistas a quienes ha tratado y de los que guarda un grato recuerdo. Si sintierais qué acerbas punzadas recibía yo dentro de mí al oirle, recordando el aspecto que ofrecía el salón el día de la Junta general, 21 de septiembre, estando solo la mitad de los que debiéramos. Cuán doloroso es para quien siente el Naturismo dentro de lo profundo de su ser, pensar que ese fuego férvido que corre por las venas ebrias de entusiasmo de otros semejantes nuestros que trabajan por la redención humana. Muy pocos rayos de esa luz llegan hasta esta Vizcaya, tan pródiga en tiempos no lejanos de ideas noble y de laboriosidad, por la que aún todavía es famosa, corre el oro a raudales entre sus habitantes, pero imbuídos éstos generalmente en ideas erroneas, las cuales desgraciadamente van acompañadas del vicio; y los dos unidos, el vicio y el dinero en frater-

nal abrazo, recorren sin sosiego todos los antros de la miseria humana hasta que ahitos de podredumbre dan con los huesos de la inmensa mole humana, en el *hospital,* honra y prez de la provincia.

Pero no; yo sé que vosotros no sois de esos; yo quiero creer que vuestra negligencia mana exclusivamente de los obstáculos que diariamente se oponen a vuestro lado en esta amarga existencia, en la que hace falta una fuerza de Voluntad y ecuanimidad más bien propia de un Hércules para vencer tanta rémora y letargo, que se oponen continuamente a nuestro paso; y que, conscientes del deber que incumbe a todo buen ciudadano, sabréis despertar del letargo en que se halla sumida la doloridad Humanidad, en un ambiente tan sumamente letal; despojándoos de todo prejuicio y rompiendo valientemente las cadenas que nos aprisionan o las conveniencias sociales, destruyendo toda la carcoma y desechando toda la atonía que aún pueda quedar dentro de nuestro interior; trocando la vida tediosa en una sana alegría que proporciona el sentirse ágil y dueño de sí mismo: y con la frente muy alta y una psicología robustecida de ataraxia, marchar en pos de la verdadera felicidad, condensada en una salud armónica y perfecta, engendradora de los más bellos ideales y sobrias costumbres; cuanto más lejos se pueda mejor de la esclavitud que proporciona el vicio por el vivir en contacto directo con una sociedad corroída hasta en sus cimientos, donde necesariamente ha de infiltrarse el espíritu de pereza.

Y vosotras, mujeres, que pertenecéis al "sexo débil", ¿a quién esperáis para regeneraros? ¿Cuándo va la comprensión a introducirse en ese interior vuestro tan exotérico, venciendo el letárgico sueño de la negligencia? ¿No comprendéis que el Naturismo es mayormente en bien vuestro, que la mujer es la que sale más beneficiada con él, y que esa esclavitud que os atenaza diariamente se eclipsaría emancipandoos en parte del yugo de la cocina, y en un todo del yugo de la farmacia?

Vosotras, que avaloráis el don de la maternidad y tenéis en vuestras manos la salud de vuestros adorados y tiernos pequeñines, no permitáis que malgasten con la incomprensión de su inocencia su caudal salutífero, dejándolos "comer de todo" atropelladamente, sin orden ni concierto.

Sí, mujeres; sí queréis alcanzar la máxima felicidad, instruiros; haced que la luz penetre en vuestro adormecido cerebro, cual si fuese antorcha luminosa, y en vez de malgastar el tiempo lamentablemente hablando con esta o la otra vecina en cosas que no son de vuestra incumbencia o pasáis el tiempo en leer noveluchas que pervierten el espíritu, empleadlo en leer buenos libros naturistas, que son los que no hacen perder el tiempo lastimosamente, y nos enseñan a vivir la buena vida, sacando de ella el máximum de provecho: y libres ya de alifafes, siendo comprensivas y desterrando todo lo viejo y arcaico, llegad al Naturismo limpias de prejuicios y llenas de fe y optimismo en la Madre *Naturaleza,* que es la más sabia de todas las ciencias desde tiempos remotos, seguros que obtendréis sazonados frutos y felicidades sin fin, que por vuestra condición y sublimidad maternal bien lo merecéis.

A vosotras, mujeres, os repito que es necesario os hagáis espirituales y sinceras para comprender mejor el Naturismo, y así no seréis ya más deficientes nodrizas, ni frívolas esposas, sino verdaderas madres y guías de la raza y de la Humanidad, enarbolando la bandera de los bienaventurados.

MARIA TOBAR

Santurce (Vizcaya).

Los que tomaron parte en la Fiesta Literaria Musical de 26 octubre

No te titules filósofo ni andes declarando hermosas máximas ante los ignorantes. Haz lo que las máximas aconsejan; no digas ni expliques cómo se debe comer, sino que has de comer decentemente para servir de ejemplo.—EPICTETO.

Poesías recitadas por los niños Romeu y la niña Serra.

"Canto al Naturismo", sentida composición en verso leída por su autora, lo señorita Aurelia Plá.



Algunos de los asistentes al Banquete Trofológico

"Escudella de Pagés", recitada por el niño Vicente Biete.

"En mi Pueblo" y "Elogio de la mujer pequeña", poesías éstas que fueron declamadas con entusiasmo por la señorita Teresita Navas.

El joven tenor Moreta cantó con su habitual buen gusto "Romanza de Tosca", "Addio a la Vita", canción catalana "Cançó d'amor i de guerra" y "Rosó". Piano, señorita Rita Ribas.

"Cuento de amor", de Lacuesta, recitada por Ramona Perera.

El señor Boleda fué como siempre la nota alegre de la fiesta, la risa de los concurrentes fué continua durante la recitación del gracioso monólogo en catalán, de Apeles Mestres, "Pekín".

La simpática señorita Rosa Aura declamó exquisitamente "Era un matí de Primavera", bella y romántica composición en catalán.

"Plática de la Caravana", decasílabo-diálogo recitado con admirable gusto artístico por Ramona Perera y Francisco Pérez.

El actor Francisco Pérez subyugó al público con las magníficas composiciones "Galileo" y "Recuerdo".

La distinguida señora Conchita Pelegrí prestó su desinteresado concurso para mayor lucimiento de la fiesta, cautivándonos con su maravillosa voz. Cantó "El Ruiseñor", "Canción Rusa" y "Not dins seu cor", música de Schuman. Acompañamiento al piano por el conocido pianista Ramón Cuadras.

"La del Soto del Parral" fué cantada por el simpático barítono Llopis, haciendo luego alarde de su voz potente y bien timbrada, así como de un verdadero dominio del arte lírico en "Il barbiere di Siviglia".

Piano: Ramón Cuadras.

Cerró el acto el Prof. Capo agradeciendo a todos la prestada colaboración y concurrencia, invitando a todos para la fiesta próxima.

Acto seguido se abrió una lista de donativos voluntarios para editar *"Era Jesús Vegetariano"*, de C. Brant, para repartirlo gratis por las calles de Barcelona, quedando abierta para los que deseen aun contribuir.

MENU QUE SE SIRVIO EN EL BANQUETE

Entremeses: Espárragos, aceitunas y hortalizas cocidas, servidos con salsa mayonesa.

Sandwich Trofológico.

Ensaladas variadas.

Primer plato: Tallarines hechos a mano, servidos con salsa italiana.

Segundo: Estofado de habichuelas tiernas con salsa blanca y picatostes.

Tercero: Pimientos morrones rellenos.

Cuarto: Buñuelos de coliflor a la crema y croquetas de verduras y piñones.

Quinto: Pizza napolitana.

Postres: Manzanas, almendras y café de Malta.

Todos servidos estrictamente a base de la *compatibilidad química* de los alimentos, habiendo quedado más que satisfechos todos los comensales, pidiendo en unanimidad se repitieran pronto esa clase de manjares tan selectos, tan finos y muy nutritivamente combinados.

La fiesta familiar literaria de diciembre se efectuará el día 28 con la colaboración de todos los amigos, a las cinco de la tarde, a la cual quedan invitados los alumnos, los socios y los simpatizantes en general.

La fiesta de Enero será el domingo, día 25, a las cinco de la tarde.

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

10672 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

La simpática señorita Rosa Aura declamó exquisitamente "Era un matí de Primavera", bella y romántica composición en catalán.

"Plática de la Caravana", decasílabo-diálogo recitado con admirable gusto artístico por Ramona Perera y Francisco Pérez.

El actor Francisco Pérez subyugó al público con las magníficas composiciones "Galileo" y "Recuerdo".

La distinguida señora Conchita Pelegrí prestó su desinteresado concurso para mayor lucimiento de la fiesta, cautivándonos con su maravillosa voz. Cantó "El Ruiseñor", "Canción Rusa" y "Not dins seu cor", música de Schuman. Acompañamiento al piano por el conocido pianista Ramón Cuadras.

"La del Soto del Parral" fué cantada por el simpático barítono Llopis, haciendo luego alarde de su voz potente y bien timbrada, así como de un verdadero dominio del arte lírico en "Il barbiere di Siviglia".

Piano: Ramón Cuadras.

Cerró el acto el Prof. Capo agradeciendo a todos la prestada colaboración y concurrencia, invitando a todos para la fiesta próxima.

Acto seguido se abrió una lista de donativos voluntarios para editar "*Era Jesús Vegetariano*", de C. Brant, para repartirlo gratis por las calles de Barcelona, quedando abierta para los que deseen aun contribuir.

MENU QUE SE SIRVIO EN EL BANQUETE

Entremeses: Espárragos, aceitunas y hortalizas cocidas, servidos con salsa mayonesa.

Sandwich Trofológico.

Ensaladas variadas.

Primer plato: Tallarines hechos a mano, servidos con salsa italiana.

Segundo: Estofado de habichuelas tiernas con salsa blanca y picatostes.

Tercero: Pimientos morrones rellenos.

Cuarto: Buñuelos de coliflor a la crema y croquetas de verduras y piñones.

Quinto: Pizza napolitana.

Postres: Manzanas, almendras y café de Malta.

Todos servidos estrictamente a base de la *compatibilidad química* de los alimentos, habiendo quedado más que satisfechos todos los comensales, pidiendo en unanimidad se repitieran pronto esa clase de manjares tan selectos, tan finos y muy nutritivamente combinados.

La fiesta familiar literaria de diciembre se efectuará el día 28 con la colaboración de todos los amigos, a las cinco de la tarde, a la cual quedan invitados los alumnos, los socios y los simpatizantes en general.

La fiesta de Enero será el domingo, día 25, a las cinco de la tarde.

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

10672 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

Caballero formal de treinta y tantos años, vegetariano, aceptaría relaciones con señorita o viuda sin hijos, naturista o simpatizante

Dirigirse a esta revista a M. A.

MIEL DE ROMERO

LEGÍTIMA DE LA ALCÁRRIA

EN JARRITAS ESPECIALES:

LLEVANDO UN KILO 2'25 PESETAS
» CINCO » 11'50 »

COLMADO CENTRAL — BALMES, 77
Teléfonos 77007 - 72986

SE SIEVE A DOMICILIO



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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

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



Los Ajustes Quiroprácticos quitan la opresión de los nervios a su salida de la columna vertebral, restableciendo la transmisión de la fuerza nerviosa (impulsos mentales) entre el cerebro y la médula y los órganos y músculos debilitados o enfermos y como resultado se obtiene la SALUD.

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

Información gratuita de 11 a 12 y de 6 a 7.

Para general conocimiento hacemos constar que la única persona establecida en España con capacidad y derecho para ostentar el título de

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

Plaza Letamendi, 36, 1.°, 2.ª - BARCELONA

a cuyo efecto le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917. Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es EL ÚNICO QUIROPRÁCTICO EN ESPAÑA.

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctica
Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

MÉDICO DIETÉTICO :: Plaza Cataluña, 5, 2.º-1.ª de 5 a 7

BARCELONA

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas

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

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

Es la obra más importante y más útil de cuantas se han publicado hasta el día. Resulta imprescindible para toda mujer, amante de la familia, que desee criar hijos sanos y robustos. Habla extensamente de los cuidados que requiere la salud y de los indispensables para que la mujer pueda conservar largo tiempo la juventud y la belleza. Contiene instrucciones provechosísimas para el período del embarazo y los momentos críticos del parto. Da saludables consejos a los que deseen ardientemente tener hijos para que puedan conseguirlos, y enseña delicadamente los medios de no llenarse de ellos hasta el punto de hacer imposible la vida.

Un tomo ricamente encuadernado, de 850 páginas con 448 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel : **45** pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española : **50** pesetas.

De venta: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista * * * * * Número extraordinario

Como se desarrolla la vida de la humanidad y como debiera ser



La vida sana y natural da salud y serenidad para desarrollar las virtudes e inteligencias del hombre, con alegría y optimismo!

Esta es la vida a base de alcohol y carnes, sin frutas, sin aire ni sol, conduciendo a los hogares a las riñas, a la locura y a las enfermedades y que «Pentalfa», por medio de sus prédicas desea evitar

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

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

PAN DEXTRIN

elaborado con honrado interés por el consciente y antiguo Trofólogo

Juan Llopis

Pan tostado especial para Vegetarianos DEXTRIN blanco y negro.

Kilo 1'25 ptas.

Servicio a domicilio

ENVIOS A PROVINCIAS Y EXPORTACIÓN A BALEARES, CANARIAS Y PORTUGAL

GASTOS DE EMBALAJE Y PORTE A CARGO DEL CLIENTE

Chile, 41, tienda (Barrio Artigas)

BADALONA (Barcelona)

"PAGINAS" MENSUARIO ECLÉCTICO
Apartado 140 - Santa Cruz de Tenerife

Publica lo más selecto y más interesonte de lo que ha producido la mente humana. Núm. suelto 0'30 ptas Suscríbase Vd.
Se envía un número de muestra gratis a todo el que lo solicite

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

Su autor sustenta brillantemente la tesis de ser el agua mineral, tomada como bebida, una de las principales causantes de la mayor parte de las enfermedades de los hombres, así como la dilatación estomacal, hidropesia, hidremia... señalando, al propio tiempo, el modo de evitar tan lastimosos estados «mórbidos».

Al precio de 0'20 ptas. se halla de venta este folleto
— — — — en esta Administración — — — —

FOTOGRABADOS PASSOS
:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

LIBRERÍA SINTES
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

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO
DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO
Autor: Dr. Enrique Lahmann **Precio: 0'50 Ptas.**

EL MEJOR REMEDIO CONTRA
Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática. enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**
Este está contenido en las tabletas
Radiosclerín
Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural
«Lukutate Ibérica S. L.» - Valencia, 238 - BARCELONA

ENFERMOS CRÓNICOS!

Medicamentos Vegetales "Lavintern"

N.º 1 Estreñimiento Gran depurativo.
» 2 Estómago
» 3 Tos, Asma y Bronquitis.
» 4 Diabetis.
» 5 Nerviosidad Insomnio.
» 6 Reuma, Gota, Mal de piedra

Recordad que los Medicamentos Vegetales «LAVINTERN» son el complemento de la Trofologia. Pedid gratis el interesante folleto
EL SEGURO DE LA SALUD
que enviamos GRATIS a quién nos remita su dirección
LA VINTERN — Buenavista, 9, Barcelona.

La Casa del Gluten
Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.

Harinas, Purés y Trigo integral

:-: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona :-: