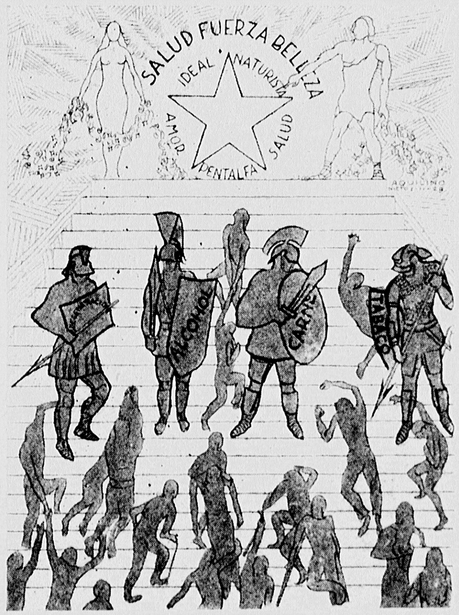
PENTALFA

Año V | Barcelona 15 enero 1930 | Núm. 1

¡PENTALFA EN ALTO!



VISION...

En la gran escalinata de la VIDA luchan la humanidad enferma y semisana con los baluartes de la degeneración: el Alcohol, las Carnes, el Tabaco, los Vicios. La humanidad quiere subir, franquear el paso a los romanos de hierro de la enfermedad para lleg[illegible]rrib[illegible], a los Cielos de la Salud entrando en el Reino de PENTALFA, pero no pueden, se ven impotentes...

Sin embargo algunos ya han pasado y pasarán más...

Ayudémosles y así todos habremos triunfado!

Fuerza y adelante siempre!

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona | Precio 25 cts.

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

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

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

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

Hatha Yoga

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

La Ciencia de la Salud

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

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

La cura del Estreñimiento se obtiene con la sopa alimenticia-vegetal del Dr. Gewecke, Catedrático de Bonn.

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 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

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos

Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres. a 0 75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el jardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

PRODUCTOS SANTIVERI, S. A.

DIETÉTICOS Y PARA RÉGIMEN

VEGETARIANO

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 : Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 : Teléfono 15805

Mallorca, 247 : Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24. Tel. 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 : Teléf. 10027

y en las principales poblaciones

La Casa Santiveri, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas Extranjeras

Regala un libro de **5** pesetas

«Orientaciones para sanos y enfermos»

Un grato recuerdo de

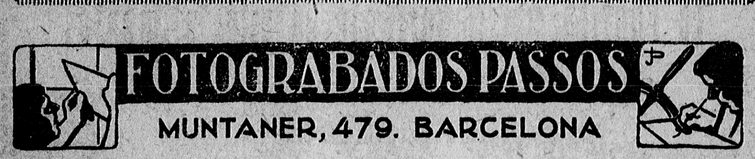
"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene : Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!



¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 7 pesetas

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60

Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

Barcelona 15 enero 1930

PENTALFA

Año V Núm. 1

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 »

"Pentalfa" en su V año

Poco a poco , como pisada firme de buey, va nuestra pequeña revista imponiéndose al público hispano. Ahora PENTALFA, *después de 4 años de gigantesca lucha, se lee más, se estudia más y se le comprende más. ¡Y tan fácil y sencillo que es comprender à* PENTALFA! *Basta compenetrarse de sus líneas escritas para los noveles y para los avanzados en las ciencias y filosofías naturista, donde cada ejemplar representa un capítulo de su égloga trayectoria en el despertamiento del mundo, por eso es conveniente leer a* PENTALFA *de la primera hasta la última página para consaturarse de su íntegra exposición doctrinaria y no leer sólo un trozo, que es como quien come sólo de una substancia química de los completos alimentos naturales, pues, hay* carencia. *Nuestra mejor ayuda es que nos lean por entero, que aunque nos cueste sinsabores y pesadísimo trabajo material, seguiremos adelante, adelante con la frente alta y nuestro naturismo trofológico en el corazón! ¡Un saludo fraternal a los propagandistas de nuestro Mensaje por* PENTALFA *y un fraternal abrazo a los buenos y limpios de corazón! ¡A estrechar los corazones y hacernos fuertes en la lucha de siembra y de cosecha! ¡Un año más por delante, un año más de oportunidad de luchas, y cual nuevo Febo luminoso que aparece por oriente en días obscuros y de niebla, sale* PENTALFA *para todos, haciendo luz en las conciencias! ¿Ayuda? ¡Desde luego*

que la necesitamos, y de todos! ¡para bien de todos! ¡Nosotros no fuimos ni somos acaparadores, *así como recibimos la savia vital, la damos a los demás! ¡Somos cual canal que conduce el agua a los campos secos, cual raíz que da las sales de árbol a fruto, cual antena que recoge vibraciones y da sonidos, cual abeja que recoge néctar y da miel—todos obreros y artesanos de la gran VIDA!—¡Cual Sócrates y Pitágoras que recogieron la sabiduría en la naturaleza y la dieron al Mundo! ¡cual Jesús que transmitió la Bondad divina! ¡eso es* PENTALFA!

Mis impresiones sobre el Congreso Naturista de Barcelona

Del Prof. J. Lión de Castro

No es exageración el decir que el Naturismo en España se presenta con un aspecto floreciente digno de elogio. Existe en este hermoso país un movimiento regenerador verdaderamente notable, con aspectos sobremanera interesantes para la causa que abrazamos.

Fuera del marasmo en que vivía España (país que visito y admiro desde hace años), está sufriendo en su vida comercial, industrial, política, moral y científica, verdaderas transformaciones que re reflejan en la vida de su pueblo, inteligente y trabajador; y actualmente, en Europa, es uno de los que gozan de mejores condiciones económicas.

Como consecuencia de este progreso, la propaganda y materialización de las ideas naturistas se acentúa notablemente, viéndose por todas partes manifestaciones bien claras de la marcha del Naturismo, manifestaciones representadas en muchas obras que pasaron del cerebro de los hombres al campo de las realidades positivas.

En España, el Naturismo cuenta en su seno con muchos hombres ilustres de médicos alópatas, que dominados por sus buenos deseos de servir a la Verdad, abrazaron con entusiasmo la terapéutica y filosofía natural; personalidades ligadas a obras científicas de renombre. Basta nombrar a los doctores Jaramillo, Ibarra, Alfonso, Alvarez, Navas, Remartínez, Pueyo, Aguado, Mora Sais, Vidaurrázaga, Collado, etc..., para formarse una pequeña idea de cuanto ha conquistado el Naturismo en la patria de Cervantes.

Existen en España bellas revistas de Medicina y Filosofía Naturista; destácanse de entre ellas: PENTALFA, "Naturismo", "Helios", "Hesperis", "Acción Naturista", "Regeneració", "Salud y Vida", "Acción Cultural", "Iniciales", y muchas más que defienden brillantemente la Causa Naturista.

Además, constatamos la existencia de buena literatura naturológica firmada por los mejores especialistas; trabajos que forman la valiosa biblioteca naturista en lengua española, leída por millares de adeptos de aquende y allende los mares.

Para el estudio, elemental y superior del Naturismo, existen numerosas Escuelas e Institutos, de los cuales son los más notables: la Escuela Naturo-Trofológica, dirigida por el insigne maestro en Trofología, doctor J. Castro; la Escuela Trofológica "PENTALFA", que tiene por director al inteligente Profesor N. Capo, cuyos trabajos en materia trofológica son bien conocidos; el Instituto Internacional de Higiene, que tiene al frente al culto Dr. Prudencio Pueyo; el Instituto Ferrándiz, en el cual su director desenvuelve unas actividades que honran a la ciencia que profesa, etc., etc. No incluímos, claro está, a los numerosos consultorios dirigidos por verdaderas autoridades, las pensiones vegetarianas, las fábricas de productos dietéticos para naturistas (Sorribas, Santiveri, Falp, etc.), las muchas marcas de vinos sin alcohol, etc.

Es España, pues, uno de los países de Europa donde el Naturismo se afirma más floreciente, siendo una necesidad, para toda persona que se interese por esta ciencia, una cuidadosa visita a este país, donde no todo es "toros y castañuelas".

* * *

En la hermosa Barcelona se celebró el IV Congreso Naturista, que tuvo lugar en una de las salas del Palacio de la Agricultura de la Exposición, una de las más arrestadas afirmaciones de España, que queda como padrón de gloria del esfuerzo y de la inteligencia de los hombre que rigen su destino.

Me extrañó sobremanera que queriendo la Comisión organizadora del Congreso darle el mayor relieve posible (escogiendo para local de las sesiones uno de los mejores palacios de la Exposición: una sala en anfiteatro de aspecto grave en la que el arte se confunde con la comodidad), en el acto de la apertura del Congreso la Mesa (secretarios, presidente, etcétera) se presentó sin corbatas y casi todos en mangas de camisa.

Ningún argumento de orden higiénico justifica esta exhibición reveladora de una acentuada falta de conocimiento de la psicología de la sociedad que valora las cosas por su exterioridad.

En sus puestos vemos aproximadamente a unos cincuenta delegados representantes individuales y colectivos, todos ellos naturistas convictos y entusiastas; algunos venidos de puntos muy lejanos de la Península.

Entre los profesionales del Naturismo vimos a los doctores Castro, Pueyo, Alvarez, Prof. Capo, etc., etc. No olvidemos que se adhirieron al Congreso los doctores Alfonso, Eusebio Navas, Esteve Dulín, Profesor Morcillo, etc. Mandaron trabajos científicos los principales centros naturistas de Europa y América.

Abierta la sesión, me fué conferida la presidencia, honor que me conmovió bastante. Debo manifestar que en este Congreso representaba a la Sociedad Naturista Portuguesa, así como a la Revista "O Vegetariano", de Porto.

En la primera parte de este Congreso se trató de Moral y Filosofía Naturista. Los temas presentados fueron discutidos con calor y elevada moral, lo que no quiere decir que no se notase cierta parcialidad y algo de personalismo, que yo, como presidente de esta sesión, me esforcé en no dejar medrar. Entiendo que el Naturismo, siendo una ciencia ecléctica, y universal, no está únicamente dentro de la cabeza de un hombre, por muy inteligente que éste sea.

Algunos congresistas procuran defender, en el transcurso de las discusiones, el principio de que el Naturismo se basta a sí mismo, eximiéndose del concurso de ideas y entidades extrañas.

Aunque sea el Naturismo la síntesis de todos los conocimientos humanos, no por eso se le ha de eximir del concurso de las mentalidades extrañas, pues algo de verdad existe en todas partes, aunque muchas veces con nombres diferentes. Además, es necesario fijarse en que la sabiduría de la Naturaleza es infinita, mientras que la inteligencia del hombre es finita y diversa, resultando de esto que la Verdad de la Naturaleza es enfocada e interpretada de muy variadas formas, muchas de ellas equivocadas, aunque no faltas de buena intención.

Muchos fisiólogos, químicos, etc., no obstante no ser naturistas, han contribuído al engrandecimiento de la Ciencia Naturista. ¿Quién puede negar esta verdad?

Reusar el concurso y el trabajo de los otros porque no se presentan con el título de naturistas, constituye un error extremadamente peligroso que el buen sentido y el espíritu de tolerancia de algunos caracterizados congresistas no quisieron aceptar, quedando por eso sin base la hipótesis de algunos naturistas de que el Naturismo se basta a sí mismo. Donde está la verdad está el Naturismo, y como la Verdad constituye la Conciencia Universal, el Naturismo está, por eso, en todas partes, en la mente y conciencia de todos los hombres de buena voduntad.

Las diferentes maneras de interpretar la Verdad han dado origen a los diversos credos filosóficos existentes. El principio filosófico científico de la importancia regeneradora del Naturismo, exponente moral de una grandeza superior capaz de materializar las concepciones más transcendentes que tiendan a conducir al hombre a la felicidad biológica, fué tratado a fondo, habiendo sobresalido en el análisis de estos problemas el Dr. Castro, el Prof. Capo, el Dr. Alvarez, etc.

También se trató de la cuestión de la vacuna y se acordó solicitar del Gobierno la cláusula de conciencia para los naturistas; quedó reconocida la necesidad inmediata de hacer una enérgica campaña contra la vacuna, que constituye uno de los mayores flagelos sociales.

La tesis de que el hombre puede y debe ser médico de sí mismo fué combatida por algunos congresistas (contándome yo entre ellos).

En cuanto a mí se refiere, argumenté que el hombre no puede, muchas veces, a causa de su estado psíquico y otras por deficiencia o falta absoluta de conocimientos médicos, interpretar las variadas modalidades patológicas, cuya gravedad difiere de unas a otras.

La especificación de un tratamiento exige conocimientos de fisiología, patología, etiología, terapéutica, etc., y, por lo tanto, no puede cualquiera prescribir un plan terapéutico, sobre todo tratándose de un caso serio.

La creencia, alias exacta, de la unidad de las enfermedades, haría que muchos juzgasen que el arte de curar se resumía en el *arte* de *eliminar* a diestro y siniestro.

El hecho de que un individuo posea conocimientos de medicina e higiene no le habilita para poder ser, en toda circunstancia, médico de sí mismo; lo que explica la necesidad de recurrir a un terapeuta competente, y sólo puede serlo aquel individuo que a más de poseer condiciones naturales para ser médico, haya adquirido una buena cultura científica y práctica de los métodos de curar, apoyada por conocimientos de anatomía, fisiología, patología, etc., etc.

Para crear terapeutas sabios y conscientes se fundaron, en Europa y América, Escuelas de Naturopatía y Naturología.

Si no fuera así, ¿en qué estado se hallaría el Naturismo? ¡En el más obscuro empirismo!

¿Quién puede establecer competentemente un diagnóstico diferencial de una dispepsia nerviosa sin lesión de una dilatación gástrica? Sólo un técnico bien experimentado lo puede hacer; por tanto, no puede cualquiera ser médico de sí mismo.

Sin embargo, cuando la Humanidad esté en su perfecto estado de salud, lo que sólo es posible por el Naturismo, y que a los individuos desde chiquitines se les enseñe convenientemente las leyes que rigen la vida sana, entonces será fácil eximirse del médico, que pasará a ser profesor de higiene profiláctica.

En esta tesis, que fué discutidísima, hicieron uso de la palabra, brillante y acertadamente, los doctores Alvarez, J. Castro, el Profesor Capo, y el apasionado naturista Padrós; y el señor Larena, autor de la tesis, acabó afirmando que la hipótesis de que el hombre se dispense del médico para trocarse en médico de sí mismo, será un hecho real en un futuro no muy lejano, pero que siendo el Naturismo esencialmente profiláctico, el hombre no tendrá necesidad de curarse, sino de mantener la salud que conquistó; sintetizó en estas sus últimas palabras el fondo de su tesis, desde luego *interesante*.

El Prof. N. Capo presentó el tema de trofología y otro sobre la importancia del cerebro equilibrado en la cura de las enfermedades.

El trabajo del Dr. José Castro sobre las teorías de Ehet, despertó como el anterior, vivo interés, llegándose a la siguiente conclusión, de la que nos debemos congratular porque honra al Naturismo:

"La alimentación más lógica y adaptable al hombre de hoy es la representada por el frugivorismo, con tolerancia de derivados animales (frutas, ensaladas, legumbres frescas, cereales, tubérculos, miel, leche, huevos, etc.).

El uso exclusivamente de frutas no es, de una manera general, adap-

table al estado fisiológico, económico, profesional, social, etc., del hombre contemporáneo. Los ayunos prolongados constituyen un peligro; pero hechos moderadamente durante unos dos o tres días con zumo de fruta, constituyen un buen proceso de limpieza humoral, etc."

También fueron presentados otros trabajos, no menos interesantes, en los cuales los señores congresistas manifestaron visiblemente sus profundos conocimientos de las variadas modalídades del Naturismo Integral.

La Segunda Parte del Congreso fué dedicada al Naturismo Terapéutico.

Se presentaron valiosos trabajos científicos, si bien parte de ellos no pudieron ser discutidos, ya por falta de tiempo (estábamos en la quinta sesión) ya por la ausencia de muchos elementos de valor de la Medicina Naturista, cuya participación se tenía por segura.

¿Por qué no tomaron parte en los trabajos de esta significativa reunión los muchos médicos naturistas de España? Creo que tan lamentable falta se debe a las rivalidades existentes entre ciertos médicos naturistas y profesores trofólogos, los cuales en estos últimos años han desenvuelto una activa propaganda, con la cual, debemos confesarlo, ha lucrado el Naturismo, pero no solamente en España y países de habla española, sino en el mismo Portugal, que sigue atento los progresos naturológicos del país vecino.

Habiéndose libertado de los errores de la Alopatía muchos técnicos se pasaron al campo naturista, pero su *cordón umbilical* aun les tiene ligados a su alopática Escuela; de ahí su orgullo que les hace creer que la Ciencia Naturista es de su propiedad, negando y mezquinando a los que, teniendo cabeza para pensar, estudiaron los aspectos filosófico y científico del Naturismo y se hicieron profesionales convictos de esta ciencia, sin sentir la necesidad de frecuentar las Universidades alopáticas, de las cuales esos mismos doctores médicos dicen ser un montón de errores y supersticiones.

Claro está que, felizmente, no todos los médicos naturistas ex alópatas están englobados en el número de los que se creen dueños de la ciencia, que no siendo de ninguno es de todos.

La arrogancia con que se revisten muchos doctores médicos, hoy naturistas, es debida al prestigio e inmunidad que el Estado les concede y a la ignorancia del pueblo, que desconoce que cualquier médico alópata no sabe más de lo que pueda saber cualquier buen profesor o médico naturista que haya estudiado su ciencia en las Escuelas de especialidades, o aun que un auto-didacta que hubiese nacido para tal profesión y que desenvolviese todas las facultades que se obtienen con el estudio y la práctica.

El tema presentado por mí, sobre la etiología y terapéutica del *cáncer*, ocupó parte de la sesión, siendo discutido por los más caracterizados congresistas; mereciendo sus elogios, así como los de los médicos alópatas.

Este trabajo mío interesó tanto al ilustre naturólogo español doctor Pueyo, que me honró con el diploma de "Profesor Honorario" de su Instituto Naturológico.

Todos los trabajos me causaron la impresión de que el futuro Congreso ha de ser brillante, y que mucho se ha de esperar de la España Naturista que está marcando con letras de oro en el movimiento internacional del Naturismo, cuanto puede y vale.

Para terminar, debo manifestar a todos los naturistas de España, de los cuales he recibido siempre las más sinceras demostraciones de cariño, que quedarán para siempre grabadas en mi corazón, y que hago votos para que reine la *mayor armonía* entre todos los que comulgan con el ideal de redención que nos es querido, para el bien de la raza y de la humanidad.

J. LION DE CASTRO

* * *

COMENTARIO: Con el fino sigilo del artista que piensa y siente a la vez que canta, ha trazado esas cuatro bien hilvanadas líneas sobre el pasado Congreso nuestro entrañable amigo y de todos querido apóstol de la divulgación y cultura del Naturismo Integral, el Prof. J. Lión de Castro, que sólo el que, como nosotros, lo ha tratado de cerca, sabe cuán amable y bondadoso es para con sus hermanos de lucha. Su magnetismo y su sonrisa atrae como una fuerza mágica y es verídico, por tanto, en todos sus actos y escritos, y en el presente lo comprobamos una vez más, que con lógica y recto análisis ha sabido sintetizar lo que de positivo se subrayó en el Congreso pasado, que aunque hay alguna diferencia, en nada desdice lo que nosotros decíamos con respecto al Congreso, en el número anterior. Este trabajo hace abrazar a las dos naciones latinas de Europa, en las que el Naturismo marcha en primera fila.—*N. de la R.*

En un Hospital es lógico que haya enfermos

Hay muchas personas que han oído hablar ya repetidas veces de Naturismo. Algunas conocen un caso ocurrido hace un año. Erase una familia que tenía una niña de nueve años, enfermiza y tuberculosa (a pesar de alimentarse con "ricos" manjares de carnes asadas y huevos, con pavos trufados, la mejor leche y los palomitos más "tiernos"). Un buen día tuvo una retención intestinal y, a las pocas horas de llegar el médico se declaró la "apendicitis". A pesar del noble esfuerzo del simpático galeno, acudiendo a todos los recursos científicos de su ciencia, a medida que iba transcurriendo el tiempo se percataba que nada había ya que

hacer. Una vecina naturista, enterada del caso, le aconseja a la madre "probar el Naturismo"; lo hacen con la ayuda de un médico naturista, y la niña se salva. Otro caso fué el de un nefrítico de 40 años; otro, el de una anciana con eczema y otra con herpes. Pero todas estas personas que, enteradas de la existencia y del éxito innegable del Naturismo Científico, no lo adoptan en su hogar, en su vida, con tiempo para así poder evitar, *mejor que curar, las terribles enfermedades, llegan con esto a hacerse enfermos muy crónicos, acudiendo, la mayoría, ya tarde al Naturismo, creyendo que una pequeña dosis (como una pastilla homeopática) de Naturismo es lo suficiente para producir el milagro de la curación. ¡Es ese, pues, un grave error! El Naturismo no cura nada si ya no hay en el cuerpo del enfermo la "fuerza vital", la* natura medicatrix, *general o en la parte local para renovar el tejido con la ayuda de los alimentos catalíticos puros, con la luz, el descanso, el sueño reparador, la respiración y la higiene! La fuerza o* animismo *vital es, pues, lo fundamental, lo preciso e inexcusablemente necesario para efectuar la cura. Cuando ésta se ha perdido, ¡nada hay que hacer! En todos los casos se viene al Naturismo cuando ya es tarde. La joven o el viejo, después de degenerar sus células y nervios con la vida artificial, después de envenenarse con las inyecciones y las drogas, después que ya tiene el pasaporte listo para entrar en la tumba, se recuerda—por casualidad—que hay "un Naturismo" ¡y viene a él con el cadáver a cuestas! De ahí que muera tanta gente creyéndose naturistas, no siendo más que "presidiarios cumplidos" del carnivorismo y la medicina, venidos al Naturismo a dejar el "pellejo". Así como es lógico que haya enfermos en un hospital, es lógico que haya muertos en el Naturismo, porque se recuerdan de acudir a él para la propia salvación cuando ya es tarde. Después que se ha probado "todo" y "de todo", después que se ha rebajado a semicero la vitalidad orgánica, resentida la constitución hereditaria, después de la rotura de la armonía nerviosa y celular; después que se han agravado las enfermedades* internas; *después que se ha incubado una fuerte tisis en silencio (sin ninguna apariencia externa) y el enfermo ha hecho algunos meses el régimen naturista—o a veces algunos años—viene, como una crisis, una erupción, una sacudida, una reminiscencia de los grandes males del pasado, y el enfermo se asusta, al principio, porque le viene lo que no se esperaba; se emociona, se desengaña, pierde toda esperanza, y con esos malos pensamientos y falsas sugestiones* desvibra *al cuerpo y despolariza su poca o débil vitalidad, y él mismo, debido a su pesimismo, descarga peso sobre el mal, y creyéndose "un fracasado más" en el Naturismo, ¡la derrota viene! Y así, el dos veces enfermo (física y emocionalmente), muere o se empeora, ocurriendo esto casi siempre en cambios de estación, en lo más agudo del verano en lo más crudo del invierno—como es lógico comprender—en tísicos, cardíacos, tuberculosos, dispépticos nerviosos, cancerosos, herniados, fistulosos, ciáticos y recargados de ácido úrico, además de los neurasténicos y anémicos perniciosos. Pues no hablemos de los que al obtener una pequeña mejoría al principio ya se creen curados totalmente y blasonan fanáticamente de* fuertes *y resistentes, y abusando de esa mejoría cometen imprudencias en el régimen, hacen esfuerzos en el trabajo, juegan apuestas con los "carnívoros" en carreras, resistencias y pruebas absurdas, olvidando que donde mal hubo siempre algo queda, olvidando que las naturalezas no se cambian con sólo volver ya tarde al régimen de Vida que debió hacer ya desde el mismo claustro materno, desde el primer día de vida* intrauterina. *Esos dañan al Naturismo y sería mejor que murieran en el mismo campo donde les han enfermado y no en el Naturismo, que ninguna culpa tiene. Pero es muy lamentable que use el Naturismo como último recurso, para luego exigirle que no haga morir a los enfermos muertos que en él entran. ¿Hay derecho a eso?*

Prof. N. CAPO

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 pta.*

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

SÍFILIS

P.—Mi caso es el siguiente: hace doce años, y cuando contaba sólo 16 de edad, contraje la sífilis. Me curé entonces combatiendo las manifestaciones externas que no han vuelto a presentarse. El año pasado se presentó una crisis con ataque de parálisis, la cual ha sido tratada, sin resultado, por el mercurio y el Neo-Salvarsán, hasta que, decepcionado de la Alopatía, desde hace dos meses he abandonado el tratamiento medicamentoso y me he hecho vegetariano, con lo que ya me siento mejor. Creyendo

R.—Sol caso, señor R., es uno de los que a diario se consultan, creyendo la ignorancia de los enfermos y los errores de la enseñanza sacerdotal. Se olvida que la sífilis es una enfermedad universal cuya curabilidad depende de su origen hereditario y de su sangre más o menos pura, de su desarrollo y término, de la actividad orgánica, abiótica por las leyes inmutables de la Naturaleza, la que proporciona al organismo las defensas antibióticas existentes. Lejos de combatir al enfermo, lo preciso de cuando, debe colocarse al organismo en condición con todos los poderes de energía vital que nos proporciona la Naturaleza, respetando sobre todo obra y colaborando con el sol, de aire y de agua pura o cambiados, ejercicio y dieta. Biología vegetariana; he ahí los remedios contra la sífilis. Esto la "Botánica natural" ha llegado en su progreso a supeditar a la Naturaleza y se atreve a enmendar su obra, reemplazando los agentes naturales de curación por el mercurio o el salvarsán, con sus derivados de yoduros y cianuros. El resultado de estos errores es que la sífilis, así tratada, es una enfermedad, no sólo "incurable", sino que fatalmente conduce a males mayores y sin cuento, a tal punto que casi toda la Patología arranca de la *lúes*. Felizmente, el Naturismo ha vuelto por los buenos principios y por los fueros de la verdadera ciencia, que sólo existe en los principios

ra evitar que se propaguen al interior de la sangre y tejidos las inyecciones antipalúdicas y vacunas antivariólicas, que sin poder evitarlo darán a su hijo—que es naturista—en la comandancia militar para servir al Rey como soldado.

Contestamos:

Si no puede evitar que vaya al servicio su hijo, en seguida después de cualquiera de las inoculaciones darse sin pérdida de tiempo una chupada bien fuerte con los labios en el sitio de la incisión, y escupirla; tomarse de cinco a seis limones, un baño local de vapor, duración una hora, o bien compresas bien calientes, casi todo el día primero, y estar sólo a base de frutas los cinco primeros días, especialmente naranjas y manzanas, alternando con tomas de limón, y así eliminará del torrente sanguíneo todo el tóxico por la sudación del baño de vapor y por las oxidaciones, que favorecen las abundantes frutas jugosas, por la vegiga. Hacer muchas respiraciones profundas y ejercicios musculares al aire libre, es también conveniente compresas de limón al sitio de la incisión.

Todo será **eficaz**.

* * *

toda la sabiduría proceden de El, y si de El apartamos la vista, nos encontramos hundidos en las tinieblas y el dolor.

¡Hermanos! Démonos la mano. ¡Formemos una cadena y juremos juntos que daremos nuestra vida por el bien de la Humanidad!

¿Somos pocos? ¡No importa! Los corazones despertarán de su profundo sueño, y un día seremos legión. ¡Arriba los corazones!... ¡O vencer o morir!

Extracto de un hermoso folletito escrito por nuestro buen amigo, hijo de la patria del Dante, el escritor filántropo, humanista y libre pensador, don Attilio Bruschetti, titulado *Salvemos a los niños*, sugestiones a padres y maestros). Todo lector de PENTALFA que desee un ejemplar, puede pedirlo a la Fraternidad Internacional de Educación: Apartado 954, Barcelona, enviando o'25 céntimos en sellos.

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE REMOLACHAS

Desayuno.—Café de malta, pan y miel.

A las diez: De 7 a 8 castañas asadas y manzanas.

Mediodía.—Patatas con col, cebolla y remolachas tiernas. Ensalada completa, una tortilla de patatas de un solo huevo, y final, dos manzanas y 25 gramos piñones.

Cena.—Patatas pequeñas a la cazuela, con remolachas, judías tiernas y cebolla, ajo y tomate. Ensalada, dos manzanas y 25 gramos de almendras.

REGIMEN DE ZANAHORIAS

Desayuno.—Manzanas y nata.

Mediodía.—Patatas hervidas y muchas zanahorias con aceite crudo por encima, al servirlas en el plato; un plato de judías con tomate y cebolla. Ensalada abundante; 50 gramos de almendras y dos manzanas (sin pan todo).

Cena.—Una tortilla de zanahoria y patatas, de un solo huevo; un plato de acelgas cocidas. Ensalada completa; 50 gramos de almendras crudas y dos manzanas. Masticar todo bien.

REGIMEN DE POLENTA

Al levantarse zumo de limón con agua y el baño caliente con ducha fría al final.

Desayuno.—Café malta, azúcar negro y pan negro.

Mediodía.—Polenta (harina de maíz hervida), con salsa de tomate. Ensalada de lechugas, zanahoria, rabanitos y

apio, poco aceite y tomate, un plato de verdura: acelgas, col y cebolla, con poco aceite, y algunas almendras.

Por la noche lo mismo que a mediodía.

REGIMEN DE PLATANOS

Al despertar, el zumo de dos limones y un poco de agua; bien ensalivado todo.

Diez minutos de ejercicio respiratorio.

De las siete a las ocho:

Desayuno.—Una taza grande de caldo de ciruelas hervidas; 400 gramos de uva y dos manzanas.

Salir un poco al sol, dos horas.

Mediodía (de 12 a 1).—Diez naranjas o mandarinas, dos granadas, algunos higos secos, diez plátanos y dos manzanas.

Tomar el sol; diez minutos de ejercicios respiratorios.

Cena (de 6 a 7).—Doce manderinas o bien un kilo de uva, ocho plátanos y dos manzanas.

REGIMEN DE SOPA DE PATATAS

Desayuno.—Dos tazas de caldo de ciruelas con pan negro y final una manzana.

Mediodía.—Sopa verduras: acelga, col, nabos, zanahoria, apio y un sofrito de ajo, cebolla y tomates, con patatas cortadas finas, abundante ensalada de lechugas, escarola, zanahoria y tomate; final 25 gramos almendras y una manzana. Masticar bien (sin pan).

Cena.—Una tortilla de un solo huevo, y de acelgas y cebolla, con un plato de sopa como a mediodía. Ensalada y 25 gramos de piñones y dos manzanas.

CARTAS AMIGAS

Sr. Administrador de PENTALFA.
Barcelona.

Muy señor mío: Recibí las colecciones de PENTALFA, y cuanto más se adentra en la lectura de ellas, más se adueña del espíritu la fe y el optimismo que se ve predomina en ustedes por la causa naturista, y que, como soplo contagioso (en pro de la humanidad doliente) llega hasta este humilde pueblucho y a esta más sencilla persona.

Nunca como ahora he sentido tanto la carencia de instrucción y de luz; quisiera que mis conocimientos fueran múltiples para ofrecérselos a ustedes y colaborar en su compañía, aunque fuera en los menesteres menos apreciados.

Es tal el entusiasmo que me embarga, que se convierte en obsesión

el deseo de apersonarme en esa para convivir cerca de ustedes; tanta grandeza como encierran sus altos fines, pero, desgraciadamente, me lo impiden hacerlo las circunstancias, solamente espiritualmente puedo ayudaros, y usted me dirá que el bien se puede hacer en todas partes y de todas maneras; pero no nos es dable a todos la elocuencia suficiente para domesticar fieras (pues, créame, algunas personas bien lo parecen); los que más indulgentes nos juzgan, es de ilusos; los más, de locos (a excepción de cuatro de ellos, que son de los nuestros); yo misma he tenido que librar grandes batallas verbales con mis familias, hasta que me han dejado "por imposible"; son carnívoros hasta la médula, y para ellos no hay razones ni argumentos que valgan; en último término, dicen que no quieren que se les convenza.

Perdone si le cansan (robándole un tiempo precioso) mis divagaciones; al tiempo de comenzar estas líneas me propuse hacerlo concisamente, pero el pensamiento sube fugaz hacia las regiones utópicas.

Estoy encantada de poseer tan valioso tesoro, pues de otro modo no se puede calificar a PENTALFA. Agradézcole infinitamente la inspiración que tuvo usted de enviármela, lamentando no poder por el momento contribuir a su desprendimiento más que con diez pesetas, las cuales, acompañadas de las seis de la suscripción anual de PENTALFA, remito a usted con esta fecha por giro postal.

Sin otro particular, soy de usted atenta y s. s.,

MARÍA TOBAR

Santurce, 20 diciembre 1929.

Prof. Capo.

Salud y luz: Uno a su pensamiento el mío en todo cuanto en su artículo sobre el Congreso indica. ¡Su pluma cada vez plasma con más firmeza su pensamiento, lleno de sinceridad y convicción! ¡Adelante! El Naturismo, como usted dice, debe de ser la más elevada e idealista filosofía, y por tanto, no debe cerrar las puertas a nadie. Hay que concluir con estos naturistas "fanáticos y egoístas", que odian (lo que no es natural) a cuantos no piensan de idéntica forma. Todos hemos pasado y pasamos por el error, para con su experiencia escalar mayores alturas.—*Julio Hinojosa.*—Zaragoza.

* * *

Sr. D. Nicolás Capo.
Calle Alcoy, 2 y 10,
Bonanova, Barcelona.

Estimado amigo, salud:—A pesar de hacer tanto tiempo que mi silencio reina hacia vuestra hermosa obra, no por eso he dejado siempre de tener presente vuestra sinceridad por haberme mandado con puntualidad el paquetito cada ver que sale a la luz el mensajero de la salud, PENTALFA.

Yo he hecho cuanto está de mi parte, para que vuestra obra llegue adonde se halle un ser de habla española en esta inmensa América, pero como usted sabe muy bien, de las gentes esclavizadas, el mayor número se halla en un sueño tan profundo de atolondramiento, que se hace casi imposible el poderle despertar, y abrir los ojos hacia la luz; pero sembrando constantemente, la tierra por estéril que sea, alguna vez germinará su fruto.

Hoy os mando 20 pesetas de mi parte, para sufragar algo del grandioso débito que os debo, y 15 más de un buen compañero que podéis mandarle un paquetito cada vez que salga a la luz PENTALFA, que no dudo sabrá responder a vuestra ayuda en pro del bien humano.

ANTONIO *GUEDE*

Scranton

Sr. Nicolás Capo

Salud: He recibido su afectuosa misiva muy propia de seres que, decididos a abrazar el Naturismo Trofológico, basan el amor en la regeneración de la especie, *ley fund mental.* No discrepamos, pues es el hombre que en su constante devaneo, no cesa en aclamar el ascenso a la felicidad, pero como no recuerda por el vicio ancestral el abrazo que debe a su madre Natura, toda su fisiología, todo su arte, toda su filosofía, toda su ciencia, queda decantada hacia la trenza ancestrológica que diluye su pobre vida en una corta y mala bacanal!

A MARTINEZ

Noticias y Comentarios

MENSAJE DE BUENA VOLUNTAD

Unos miles de niños ingleses han enviado un Mensaje de Buena Voluntad 1929 a todos los niños del mundo para conseguir la unión de todas las naciones en un espíritu de paz y amor. Los mensajes de los niños de España pueden dirigirse al Apartado 975, Barcelona.

AGRUPACION TROFOLOGICA NATURISTA DE VALENCIA

Esta entidad tiene a bien el manifestar a todos los amantes del naturismo integral, que viendo la necesidad de enseñar a la humanidad el verdadero camino de la felicidad, hemos acordado en asamblea general, que se den todos los miércoles un cursillo de enseñanza naturista, con el fin de que los socios y familiares puedan orientarse, con más práctica, de los beneficios que el naturismo encierra.

Además se dará otro curso de Solfeo, para los amantes del Arte Musical. Estos cursos correrán a cargo de Señoras y Señores competentes en dicho asunto. Tanto el curso de naturismo como el curso de Solfeo, serán gratuítos para los Socios y familiares.—*El Secretario.*

Si en realidad los naturistas de la agrupación Trofológica de Valencia, trabajan inspirados en el fraternal deseo de UNIR a los vegetarianos de la región, para hacer obra altruísta y desinteresada por el *ideal*, tienen nuestro apoyo siempre, pero si han de hacer obra tendenciosa y partidista, no nos interesa su actividad.—N. de la R.

CASAMIENTO

Señor vegetariano, de 51 años, viudo, sin hijos, que reside cerca de Barcelona, desea relacionarse con viuda o soltera de 40 a 45 años (sin hijos), con algo de capital, pero que sea vegetariana convencida, para casamiento. Informes en esta administración.

A LOS SUSCRIPTORES

Rogamos a todos los suscriptores que no hayan aún recibido el libro y el recibo de las 6 pesetas, importe de la anualidad enviada antes del 31 de diciembre de 1929, que lo reclamen a esta administración, enviando sello para envío del libro de regalo "Trofoterapia" y para la contestación.

* * *

Busque Vd. «Manzana de Oro», revista de los niños naturistas. Vive de donativos. Acuda reunión 26 enero.

Lleve a sus amistades para convencerles del Naturismo.

* * *

NUESTRAS FIESTAS FAMILIARES

La última efectuada el día de navidad fué un clamoroso éxito, un par de horas de íntima comunión artística ideológica y de alegría fraternal. La próxima tendrá lugar el día 26 enero a las 4 tarde en nuestro local, calle Alcoy 2 y 10 (Bonanova), en la que tomarán parte el Dr. Navas y sus niñas, el Prof. N. Capo, la señora Perera, la poetisa Sofía Romero, el barítono Llopis, la tiple Lírica, señora Lina Görner, cantará también Concepción Pelegrí, acompañándole en el piano su hermanita Consuelo. La señora Lina Domingo, los señores, Boleda, Casanova, Enrique C. y los simpáticos alumnos del Conservatorio del Liceo, señores: Pérez y Jordi, señoritas: Polo y Serra.

Lleve a sus amistades para convencerles del Naturismo.

REUNIONES AFINES

El día 3 de enero, en la Sala Mozadt, se efectuó un concierto de canto y música cuyo conferenciante fué el señor Ferrándiz, habiéndolo organizado su Instituto.

El día 7, en el teatro Parthenon la agrupación Escultista, efectuó la fiesta del Noel Escultista, habiendo concurrido muchas familias.

El 9 tuvo lugar la asamblea anual de la Sociedad Vegetariana de Cataluña, en la que se renovó la junta recayendo los cargos a entusiasta juventud.

Es casi seguro que el Profesor Capo, se hallará en Madrid el domingo día 16 de marzo, para dar una conferencia pública sobre los fundamentos de la Trofología y otra íntima a los naturistas sobre Trofoterapia.

DEL PROF N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo

(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores,. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los regímenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos .Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. 3 pesetas ejemplar. Pedirlo a esta administración.

ROBO

Al tomar bebidas alcohólicas introdúcesele un ladrón al cuerpo que le roba la vitalidad.—*Dr. Plaff.*

8937 — Gráfica Catalana : Sanvs Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

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

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

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERÍA SALUS, situada en la calle de Consejo de Ciento y Lauria, de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad

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

Precio: **1'25** kilo : Maquinaria sistema italiano

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

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

Y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 — **Barcelona**

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Lion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90. un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne.	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey.	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10.—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas.	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón.	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller.	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º.	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso.	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti.	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario