# Pan DEXTRIN

## ADVERTENCIA

Deseosa la CASA SANTIVERI de proporcionar a la humanidad en general una clase de PAN que tuviera la condición de ser el más nutritivo y digestivo existente, y siguiendo las instrucciones de los principales Señores Médicos y profesores en la Trofología, ha logrado elaborar el famoso PAN SIN MIGA DEXTRINADO, llamado PAN DEXTRIN, que resulta una perfección tan completa que ha merecido la aprobación y felicitación de dichos Médicos y Profesores, y así también del número mayor de consumidores.

Las harinas que se emplean son de la mejor calidad, apropiadas para el PAN DEXTRIN, pues no todas las harinas cumplen los mismos efectos.

La elaboración del PAN LEGÍTIMO DEXTRIN, se efectua con máquinas apropiadas y en un horno moderno e higiénico, pasando luego a la estufa de dextrinación. Siempre preferible que al calor directo del horno.

Con estos procedimientos hemos conseguido que la masa del Pan sea homogénea (más blanda), la que permite así la mejor dextrinación y por lo tanto de más fácil masticación y digestión, comprobada ya con personas de estómago muy delicado.

Puede prescindir, si así se desea, de ser mojado el pan previamente. El PAN LEGÍTIMO DEXTRIN se rompe fácilmente y para evitar lo posible a que llegue al consumidor completamente desmenuzado y por lo tanto de efectos poco agradables a la vista, se manda en cajas precintadas (y muy ligeras de peso) al objeto de que todo el pan sea aprovechado.

Si algún cliente lo prefiere se le venderá el Pan con bolsas de papel.

Así, pues, si desea Vd. adquirir nuestro legítimo PAN DEXTRIN, para evitar confusiones exija al comprarlo que la caja o bolsa lleve la FAJA DE PAPEL con el nombre PAN DEXTRIN, patentado y nombre registrado.

**Depósito: CASA SANTIVERI, S. A. Call, 22**

**Central Vegetariana y de Régimen**

Teléfono 3115 A y Automático 15805 - Fábrica Paseo Agrícola, 122 al 126



Año III
Barcelona 30 septiembre de 1928
Número 18

# PENTALFA

Revista de Naturismo Trofológico e Higiene Científica

Redacción: Boters, 4, 1.º
(Plaza Santa Ana)
BARCELONA

**Precio: 25 céntimos**




## A los Naturistas de Cataluña

*¡Salud! Nobles hermanos de corazón sincero,*
*De pensamiento puro, de espléndida virtud.*
*Los que en la humana vida abandonais lo artero*
*Para seguir la senda del Ideal, ¡Salud!...*

*Os saluda el que llega de Tierra Americana*
*Del Nuevo Continente que descubrió Colón*
*Para ofreceros pulcra, cual rica flor galana,*
*La onda vibradora de fraternal canción.*

*Heróicos descendientes del Pirineo altivo*
*Que os alejais serenos de aquél que irreflexivo*
*Su cuerpo degeñera con carne de animal,*

*¡Abridme vuestros brazos! y èn un abrazo rudo*
*Contadme entre los vuestros que yo también acudo*
*A fundirme en la Llama del Rendentor Ideal!*

*Barcelona, septiembre 1928* — RAMIRO MARQUÉS

# Pan DEXTRIN

## ADVERTENCIA

Deseosa la CASA SANTIVERI de proporcionar a la humanidad en general una clase de PAN que tuviera la condición de ser el más nutritivo y digestivo existente, y siguiendo las instrucciones de los principales Señores Médicos y profesores en la Trofología, ha logrado elaborar el famoso PAN SIN MIGA DEXTRINADO, llamado PAN DEXTRIN, que resulta una perfección tan completa que ha merecido la aprobación y felicitación de dichos Médicos y Profesores, y así también del número mayor de consumidores.

Las harinas que se emplean son de la mejor calidad, apropiadas para el PAN DEXTRIN, pues no todas las harinas cumplen los mismos efectos.

La elaboración del PAN LEGÍTIMO DEXTRIN, se efectúa con máquinas apropiadas y en un horno moderno e higiénico, pasando luego a la estufa de dextrinación. Siempre preferible que al calor directo del horno.

Con estos procedimientos hemos conseguido que la masa del Pan sea homogénea (más blanda), la que permite así la mejor dextrinación y por lo tanto de más fácil masticación y digestión, comprobada ya con personas de estómago muy delicado.

Puede prescindir, si así se desea, de ser mojado el pan previamente. El PAN LEGÍTIMO DEXTRIN se rompe fácilmente y para evitar lo posible a que llegue al consumidor completamente desmenuzado y por lo tanto de efectos poco agradables a la vista, se manda en cajas precintadas (y muy ligeras de peso) al objeto de que todo el pan sea aprovechado.

Si algún cliente lo prefiere se le venderá el Pan con bolsas de papel.

Así, pues, si desea Vd. adquirir nuestro legítimo PAN DEXTRIN, para evitar confusiones exija al comprarlo que la caja o bolsa lleve la FAJA DE PAPEL con el nombre PAN DEXTRIN, patentado y nombre registrado.

**Depósito: CASA SANTIVERI, S. A. Call, 22**

**Central Vegetariana y de Régimen**

**Teléfono 3115 A y Automático 15805 : Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126**



Año III

Barcelona 30 septiembre de 1928

Número 18

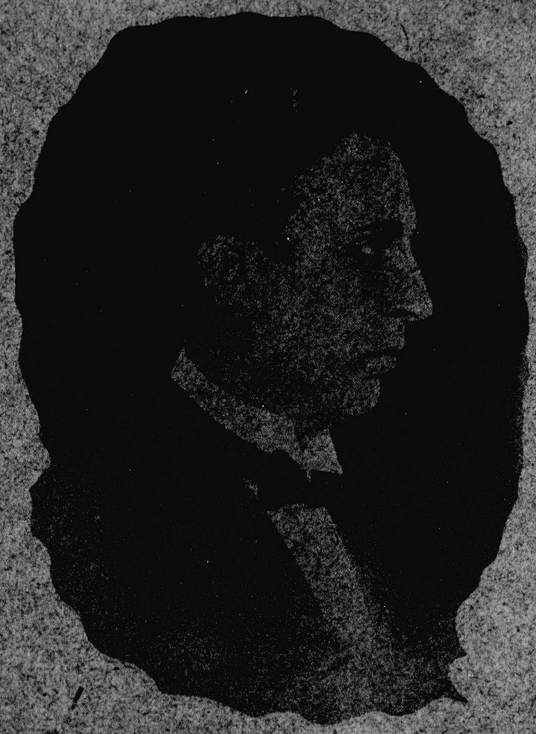

# PENTALFA


Revista de Naturismo Trofológico e Higiene Científica

Redacción: Boters, 4, 1.º (Plaza Santa Ana)

BARCELONA

**Precio: 25 céntimos**

## A los Naturistas de Cataluña

*¡Salud! Nobles hermanos de corazón sincero,*
*De pensamiento puro, de espléndida virtud.*
*Los que en la humana vida abandonais lo artero*
*Para seguir la senda del Ideal. ¡Salud!...*

*Os saluda el que llega de Tierra Americana*
*Del Nuevo Continente que descubrió Colón*
*Para ofreceros pulcra, cual rica flor galana,*
*La onda vibradora de fraternal canción.*

*Heróicos descendientes del Pirineo altivo*
*Que os alejais serenos de aquél que irreflexivo*
*Su cuerpo degenera con carne de animal,*

*¡Abridme vuestros brazos! y en un abrazo rudo*
*Contadme entre los vuestros que yo también acudo*
*A fundirme en la Llama del Redentor Ideal!*

*Barcelona, septiembre 1928*

RAMIRO MARQUÉS

**PENSIÓN ALICANTINA**

**Y COMEDOR VEGETARIANO**

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 5340 A

**Recomendamos los Aceites puros de oliva verdad de**

**Borjas Blancas (Lérida)**

**Ramón Giné**

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

Reparto a domicilio :: Escribir o ir a

**Independencia, 284 entre Valencia y Mallorca Barcelona-Clot**

# Lukutate

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

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

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

**LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.**

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

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



Barcelona, Septbre 1928

# PENTALFA

Año III Núm 8

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 cutaneamente para regenerar y evitar enfermedades


Director : Nicolás Capo

Administradora : Sra. Ramona Perera — Redacción: Boters, 4, 1.°

Suscripción España: año 6 ptas.

» América » 8 »


## Nuestra fiesta literaria

Como anunciamos en el número anterior, el día 14 de Octubre, a las 5 de la tarde efectuará la redacción de esta revista la acostumbrada fiesta familiar naturista de apertura de temporada de invierno, como todos los años. Según el entusiasmo general que reina entre el elemento trofólogo y vegetariano la fiesta será un gran éxito, máxime cuando toman parte personas cultas y serias de nuestra localidad. Habrá piano con el que cantará selectas canciones el Sr. Marqués y que su señora esposa, la gentil Sra. Campi, acompañará con su mágico arte de las teclas en honor a los naturistas de Cataluña, como bien lo dice el autor del soneto que en otro sitio de este número publicamos. Además, conferencias naturistas y poesías dramáticas y cómicas.

---

El orgulloso no puede jamás ser hombre de bien.

***

El orgullo de los pequeños consiste en hablar siempre de sí; el de los grandes en no hablar de sí nunca.

VOLTAIRE

---


Ya está a la venta:

**"Vivir Regenerando"**

(Diálogo interesante de escenas de la vida real) por el Prof. N. Capo — Precio **0'10**

Pida Ud. diez ejemplares del nuevo folleto del Prof. N. Capo

**Lo que es y lo que no es Naturismo**

Valen Una peseta y un solo ejemplar **0'10**

Barcelona,
Sepbre 1928

# PENTALFA

Año III
Núm 8

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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




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

**Director : Nicolás Capo**
**Administradora : Sra. Ramona Perera**
**Redacción:** Boters, 4, 1.°
**Suscripción España: año 6 ptas.**
» **América » 8** »

## Nuestra fiesta literaria

Como anunciamos en el número anterior, el día 14 de Octubre, a las 5 de la tarde efectuará la redacción de esta revista la acostumbrada fiesta familiar naturista de apertura de temporada de invierno, como todos los años. Según el entusiasmo general que reina entre el elemento trofólogo y vegetariano la fiesta será un gran éxito, máxime cuando toman parte personas cultas y serias de nuestra localidad. Habrá piano con el que cantará selectas canciones el Sr. Marqués y que su señora esposa, la gentil Sra. Campi, acompañará con su mágico arte de las teclas en honor a los naturistas de Cataluña, como bien lo dice el autor del soneto que en otro sitio de este número publicamos. Además, conferencias naturistas y poesías dramáticas y cómicas.

---

El orgulloso no puede jamás ser hombre de bien.

*
* *

El orgullo de los pequeños consiste en hablar siempre de sí; el de los grandes en no hablar de sí nunca.

VOLTAIRE

---

Ya está a la venta:
**"Vivir Regenerando"**
(Diálogo interesante de escenas de la vida real) por el Prof. N. Capo. — Precio **0'10**

Pida Ud. diez ejemplares del nuevo folleto del Prof. N. Capo
**Lo que es y lo que no es Naturismo**
Valen Una peseta y un solo ejemplar **0'10**

# El ídolo muerto

Qué feliz era en los inocentes años de mi aciaga infancia, mas yo no pude detener el crecimiento y fuí grande, desde el nítido cielo de Italia al caluroso de América.

En la soledad infinita de las turbulentas ciudades modernas sentí un canto de virilidad y de poesía.

Ante tanta miseria y moral decaimiento, me sentía enfermo y harto de tanto vulgo. El año 18 se sucedía.

Como San Ignacio, ante la histórica bifurcación, estaba en la duda cruel y terrible, y me invitaron a seguirles: el malvado, el político hipócrita y la ojerosa prostituta, mas yo incólume, no seguí a ninguno. ¿Para qué?

De cerca, muy cerca me hablaron de minas de oro, de glorias, de mujeres..... y para qué?

De lo lejos, muy lejos sentí ese canto viril, de regeneración y lucha por el Ideal!

Y ya, después de oir el Verbo de Tus labios te comprendí y te seguí, te seguí lejos, muy lejos como Pedro a Cristo, como Arjuna a Krishna. Pero ya en la meta, no sé, una nube, una ráfaga fuerte de aire puro cambió tu faz —después de tus cantos de fé y de esperanza, de virilidad y de pureza, te mostrastes al desnudo ante mi alma tierna y sonora como el hijo de Genoveva, y me asustastes, no te creí tan feo, tan malo, tan fiero, de angel te convertistes en demonio, de blanca mariposa en negra sierpe... y además me heristes, y con veneno ¡Maestro mio! el corazón sangra aún. ¿Quién salvará tu conciencia de la pena del remordimiento?

Vuelve a querer ser puro! Emprende de nuevo el viaje solemne y mata antes de llegar a la meta a la sierpe negra que llevas dentro, porque allí todo se AVIVA, TODO AUMENTA, las buenas como las malas cualidades.

SALOCIN OPAC

---

Antes de irte a dormir por la noche lávate bien la boca con agua y limón; no conserves los microbios toda la noche en el sitio más peligroso.



# Dichosos de vosotros, soñadores!..

Que aún no habéis caído en el pecado del mundo y *creeis* en la contienda, en la batalla, en la lucha, y confiados en «que la unión es la fuerza», y que aún habéis de vencer a pesar de tanta maldad, de tanto egoísmo, de tanta hipocresía y de tanto odio, que aún germina en el corazón humano! Dichosos, sí!

¡Dichosos de los que viven esperanzados en ver un día la paz reinar en la patria de sus ensueños y por doquier nacer flores blancas y colgantes nidos donde llevar a los inocentes niños con cara emocionada y balbuciente queriéndoos abrazar! ¡Qué encanto!, ¡qué ilusión! ¡Dichosos de vosotros que abrigais el deseo de leer buenos libros, de instruiros, de fundar bibliotecas, escuelas, sociedades, grupos, centros, periódicos, revistas donde diseminar y verter, cual huracanado volcán todo el fuego creador de vuestro interno ideal de Redención humana, donde las generaciones futuras reconstruirán un nuevo mundo, la sana, justa, amorosa y grande patria del porvenir! Realidad cercana, realidad tangible, verídica, material. ¡Oh sueño parsifálico, sublime sueño de margaritas blancas y azules cisnes, ¡qué místico éxtasis que das a las almas!, ¡qué embriagador incienso das al corazón! ¡Con qué venda más disimulada cubres a los humanos ojos! Caer, levantarse y volver a andar sonriente y anhelante de la realización de la idea, volver a caer, chocar mil veces contra la dura montaña de la ignorancia humana y de nuevo levantarse, y con el dolor a cuestas, seguir con brío el tortuoso camino, cual nuevo Nazareno!!. Madre Idea, Padre Sueño, ¡cuán grandes sois!, ¿qué poder hipnótico y mágico poseéis para que la juventud se incline tan honrada y orgullosamente a Vuestros Pies? ¡No lo comprendo! ¡No puedo ver el enigma!, ¡no puedo conseguir la brecha, la llave! ¡Destino cruel!, ¡dura fatalidad! ¡Sabios, Maestros, Dioses, apiadaos de mí que me asfixio en vida si no puedo desentrañar ese, para mí, eterno misterio!!! ¡Dichosos de vosotros, jóvenes que soñais, porque aún la sierpe ponzoñosa y pestilente de los bajos fondos del alma humana— que está en actividad en la alta, media y baja sociedad de este mundo—aún no os ha mordido— y hacéis bien, ¡soñad, soñad!

¡Y soñad mucho, aprovechad la estancia, que día vendrá no soñaréis más, y no podréis ir a la profunda mina y sorprender cuando nace la cristalina gota, ni ver en la montaña remontar el vuelo al cóndor furibundo! Oh ¡soñar, soñar! ¡cuán hermoso ha de ser volver a soñar, porqué yo también soñé un día, muchos días, muchos años, pero ahora no, no puedo!!! ¡Pobre de mí! ¡me falta ese fuego creador del entusiasmo que engendra la Idea, y que transporta tanto al nido de corales marinos en los océanos árticos, como a las atalayas inmarcesibles!!! Pero ya no puedo soñar, no sé qué genio destructor ha truncado mi alma, ya no puedo oir a Amado Nervo cuando decía: «Hermano: sé como el molino de viento de mi huerta, los pies en la tierra y la cabeza en el cielo. Alzate jubiloso en la mañana llena de luz: tranquilo bajo la severa mansedumbre de la tarde; impávido cuando en la noche pasen sobre tí las nubes de tormenta. Tu rueda, ha de girar siempre, sacando afanosa el agua. Llena tu vaso y dale de beber al hermano sediento; y, cuando colmes tu represa, deja correr las aguas por la campiña para que beban también los corderos y las palomas, las flores y las hormigas. Sea tu fuente manantial divino que apague la sed de los hombres; que fecunde la tierra de las almas resecas, y linfa cristalina donde la luz de los cielos se mire orgullosa.

Hermano: ¡Sé como el molino de mi huerta! Que tu vida valdrá según lo que riegues...»

***

Sín corrienre el molino no da agua!

De vosotros, los dichosos, espera el Mundo la salvación. Cada uno de vosotros, soñadores, debe convertirse en un propagandista de la Regeneración, porque ver Regenerar es tan bello como regenerarse.

Esparcid las buenas nuevas del Naturismo y no cejéis ni un ápice en vuestro ideal de pureza. ¡Adelante! La esperanza de perfección da vida al hombre, pero, para conseguir esa perfección hay que trabajar, *hay que accionar*, y por *accionar* queremos decir, que hay que vivir Naturo-trofológicamente, sin dar ejemplo, toda propaganda sólo es a medias.



La fuerte *acción* es la que hace soñar, es la que no hace pecar. La fuerte y recta acción mental hace dirigir la fuerza cerebral hacia el Sendero soñado; y con la acción o actitud mental de pureza se ahuyentan los vicios y bajas pasiones.

Dichosos de los que sueñan sin desmayar hasta el fin en el sólido camino de la verdad moral naturista y son de firmeza y de *acción* como el molino de viento.

NICOLÁS CAPO

## Hasta que se enfermen más

Caro lector, huye de la ignorancia y de la rutina, pues, has de saber que la familia sanguínea que te rodea consideró siempre más sabio al charlatán de la plaza o de la cátedra —que al verdadero sabio que ha nacido en su propia casa! Bien cierto es lo que dijo Cristo: «Nadie es profeta en su tierra»—Y a los Naturistas les ocurre otro tanto, los hijos, el padre, la madre; los hermanos o las hermanas no escuchan los consejos del que ya se ha iniciado en el naturismo y ha adelantado un paso, al contrario, le obstaculizan la Regeneración. Y lo curioso del caso es que estos pobres burlones, tal vez, necesiten del Naturismo más que el mismo criticado a quien quieren hacer víctima. Pero, nada, es la rueda de la evolución... a cada ser le llega su día de Luz! Adelante y esperemos!

## Buscando Filosofía Integral

II

Deciamos en el anterior número que muchos, la mayoría de los que hoy se llaman naturistas, en el plano intelectual no dejan de ser unos «estudiosos vulgares» leyendo siempre «noticias picantes», «novelitas sociales amorosas» y cuentos entretenedores, sin dejar en la mente enseñanza moral alguna.

Aseguraríamos con énfasis que el 90 % de ellos aún no han leído ninguna obra de Brandt ni las de Ramacharaka, ni las de Lahman, ni Ehret, o Vidaurrazaga, Kuhne, ni a Souza y ni a Demetrio Salas. Solo conocen del Naturismo «chafarderías», chismes y novelas, de científico y filosófico, nada. Y

eso, no está bien, para llamarse hay que llamarse bien, o no llamarse. La lectura regenera cuando se interpreta el fondo del buen libro, y sinó es para el fin de la regeneración — la lectura — ¿para qué perder el tiempo? — Veamos lo que dice con respecto a la lectura, el gran Séneca:

Si deseas que la lectura deje en tí huellas profundas, limítate a algunos sabios autores y empápate en su substancia.

Estar en todas partes es no estar en ninguna. Una vida, pasada viajando, hace conocer muchos hombres y pocos amigos. Lo mismo sucede con los lectores impacientes que devoran un inmenso número de libros sin predilección por ninguno.

Los alimentos no nutren la sangre y los músculos sinó cuando se digieren: los alimentos del espíritu también necesitan ser digeridos.

No leáis sino libros generalmente estimados: es señal de un estómago enfermo comer de todos los manjares, los cuales, lejos de aprovechar, sólo sirven para debilitar más.

No es preciso tener muchos libros, sinó tenerlos buenos.

SÉNECA

# Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGIA

Del libro en preparación de la Sra. Ramona Perera, titulado **«Cocina Científica Racional»** Compatibilidad química de los alimentos.

### Croqueta de pan

Se remojan unas cuantas galletas blancas tostadas, con agua o mejor aún con caldo de verduras (si hay de hecho). Una vez esponjadas las galletas, se desmenuzan bien en una fuente con un tenedor para que resulte una masa bien fina. Se añade en los guisantes previamente cocidos con agua, un frito hecho con la cebolla y los tomates despellajados y la mantequilla; tres huevos batidos y las aceitunas desprovistas del hueso y puestas a trocitos. Así preparado se sigue trabajando con el tenedor para que la pasta quede toda por un igual agregando galleta blanca rallada si estuviera clara aún. Luego se van cogiendo cucharadas de pasta se pasan por galleta



blanca rallada dejando las croquetas de forma bien aplanada y no muy anchas y de una longitud de unos 7 centímetros. Así preparadas se frien en mantequilla o aceite de buena calidad hasta dorarse.

### Otra fórmula de espinacas

La misma preparación que para la fórmula anterior pero añadiendo también a la pasta espinacas previamente rehogadas a la cazuela con su propio jugo, lo que se consigue poniendo las espinacas a la cazuela sin añadir agua y poniendo luego una tapadera. Antes de añadir las espinacas a la pasta se escurren.

## Las propiedades medicinales y nutritivas de nuestras frutas de estación

### Membrillos

Aparecen en otoño y en climas templados: familia *Pomaceas*. Es una fruta bastante áspera y por lo tanto estriñe, conveniendo, así a los tipos de digestión acelerada, a los que sufren diarreas. Bien maduro tiene bastante azúcar natural y eso lo hace un tanto nutritivo. La mejor manera de tomarlos es en ayunas, crudos, pelándolos muy cuidadosamente, o bien asados al horno, a la brasa o hervidos. No combinan bien con pan ni ningun farináceo, ni con verduras ni frutas.

### Higos Chumbos (ficus morus)

Son también astringentes, y como los membrillos convienen a los diarreicos. Son muy agradables si están maduros, y hay que ir con mucho cuidado con abusar de ellos, porque hemos conocido casos clínicos, donde individuos se han comido de 60 a 70 piezas de esas, y como que estaban ya algo crónicos de los males intestinales una fuerte peritonitis se los llevó como al «caballo Bayo» a pesar de las innumerables advertencias al respecto; pero se vé que una vez más la glotonería quiso triunfar. No combina con pan y etc., ni con verduras, sólo va bien con algunas frutas no ácidas.

### Kakis (palosantos)

Esta es una fruta muy buena, y que en otoño abunda mucho en América y Europa: aunque su origen es asiático. Es

muy nutritivo y agradable PERO A CONDICIÓN de que estén bien maduros, como un tomate blando y rojo. Su valor energético y calorífico supera a todas las frutas jugosas, porque tiene más de un 25 % de azúcar asimilable! Combina bien con frutas y farináceos, no con verduras ni óleas.

El que esto escribe a estado temporadas de 15 a 20 días seguidos comiendo solamente de 8 a 18 kakis en cada comida de tres que hacía diarias; y eso que era a principio de invierno y haciendo un trabajo bastante muscular. La sensación que sentía era de nutrición rápida y que al poco de comer una oleada agradable de calor se apoderaba de todas las extremidades y rostro. Las personas de nervios flojos no pueden resistir tanto desprendimiento de «ácido carbónico» en la circulación y especialmente sinó se hace ejercicio respiratorio al aire libre, además de congestionar por la excesiva cantidad de azúcar, al hígado, por esto es que el abuso de los energéticos y especialmente los muy reconcentrados en glucosa, (higos, dátiles, miel, pasas, compotas y etc.) causa somnolencia, tristeza, dilatamiento nervioso, apocamiento (y en los días de calor aumentan más estos síntomas) y a muchos enfermos les aumenta la hipocondria. A estas personas magnéticas, unos días de ensaladas, les sirve de bálsamo.

### Granadas

Es un fruto muy medicinal, especialmente recomendable a los anémicos, por su gran cantidad de hierro asimilable que contiene su jugo. Los niños y los mayores, anémicos, tienen ahí una panacea hemoglobinizadora, en cambio, «el otoño con granados» les pasa desaparecido, pues no comen ninguna; (y tantas que hay en nuestra región) y si comen alguna, la combinan mal y claro no hace su efecto verdadero. Con una pequeña prensadora se oprimen los granitos y se saca zumo abundante. Se toman a la mañana dos o tres tazas con miel o nata, por la cena también se recomienda.

### Frutas

Después de una temporada de verduras es conveniente comer un día o dos de frutas y más aún ahora que estamos en otoño y en el tiempo de las jugosas y ricas frutas de Valencia, Aragón y Cataluña, habiendo aún algunos trofólogos que en esta temporada no pueden pasar más de un día de verduras, deseando comer siempre durante una semana o más a base de frutas porque les asienta mejor.

NICOLÁS CAPO



### Ensalada contra los granos de la cara

Todas las mañanas en ayunas (en vez de café con leche, mantequilla y pan blanco) se tomarán 3 zanahorias gordas y se ralarán finas con un rallador, igual se hará con las remolachas de mesa, un poco de apio, también se puede agregar un poco de cebolla, y se le echa por encima el zumo de dos o tres limones buenos, un poquito de aceite y algunas olivas blancas. Se ensaliva y mastica todo bien, y al cabo de tres meses de hacer seguido este desayuno, si en las otras comidas se comen Vegetarianamente, los granos desaparecen.

# Noticias y comentarios

### Bhagavad Gita

Es otro interesante libro de filosofía y moral, del que es autor Ramacharaka, enviado por la casa A. Roch, de Barcelona, que recomendamos a quienes le interese la filosofía oculta de oriente. Habla Arjuna y Krishna, es un diálogo entre un guerrero y un santo. Es un libro que canta con las tempestades del alma a una vida superior de renacimiento y de lucha contra las pasiones humanas y los vicios del mundo.

También hemos recibido «La vida después de la muerte» (la otra vida) del mismo autor y editor. c/u. Ambas valen 6 pesetas

### Noticias Bibliográficas

Hemos sido afectuosamente obsequiados con el tomo 1.º de la Biblioteca «Hesperis», que lo principia el interesante libro de Arnold Rikli «Terapéutica Naturista» traducido por el auxiliar de medicina Sr. D. Pedro Sorribas. Trae numerosos grabados de como han de tomarse los Baños de Vapor y cuadros de horas y ejemplos. Esta a la venta a 1'75 ptas. en Salmerón, 222 y librería Sintes y A. Casulleras. Agradecemos el envio.

## Donativos a «Pentalfa»

Girbau, 1'40; J. Maulet Sabaté, 1; Varios amigos de PENTALFA de Algeciras 3, A. Gascón, 1, C. Lluch, 0'85. Total 7'25.

—Hace varias semanas pasó a visitarnos en esta redacción, de paso a Alicante, el conocido propagandista y representante librero Señor Francisco Martín Arrimadas, procedente de Canarias, deseándole feliz éxito y felicidades en la Península y que, veríamos con agrado asistiera al congreso naturista que se celebrará en Barcelona el año 1929, por su recto criterio Naturista.

—También hemos tenido el gusto de estrechar la mano al conocido Naturista Señor Jesús Arteche de Guecho (Vizcaya) que tuvo a bien visitarnos en su ultimo viaje a Barcelona.

## El Sendero de la salud

Este es el título del nuevo y grande cartel que acabamos de editar para enviar a nuestros lectores (los que nos lo pidan) y rogarles que lo pongan en sitio visible para la propaganda de dicho interesante librito de Carlos Brandt, que es uno de los baratos de dicho autor, el mas convincente, el más práctico y comprensible por todo el mundo de la ineficacia, para la vida y la salud, de la alimentación mixta.

También publicamos otro cartel grande con el cuadro Trofológico de la armonía y desarmonía de los alimentos, para ponerlo en sitio cómodo y a la vista, como por ejemplo en el comedor, cocina, y etc. Se vende a o'6o ejem

### La Belleza de la Mujer, de C. Brandt

En breve la casa Sintes dará a luz esté extraordinario libro sobre la estética normal humana, cuya primera edición de hace 24 años está agotadísima, y ahora como vendrá muy aumentada y constará además de numerosos y elegantes clixés, dicha editorial nos comunica que la obra sólo se venderá al ínfimo precio de 4 pesetas. Desde ahora ya felicitamos al autor en primer lugar y luego al editor, por esa admirable joya literaria filosófica y científica a la vez, que viene a enriquecer grandemente a la Bibliografía naturista, porque en realidad una obra de esa naturaleza hacía falta.

### Sucursales

—La Escuela Trofológica y revista PENTALFA invita a todos sus amigos que se sienten capaz para fundar una sucursal de propaganda en su respectivo barrio, que nos lo comunique. Tenemos la



intención de instalar centros de propaganda en Sans, Horta, Gracia, P. Seco, S. Andrés-Badalona, Cornellá, casco de Barcelona, S. Gervasio, Bonanova y etc.

Recibirán 25 ejemplares de PENTALFA para repartir, se venderán libros naturistas y cada período editará y repartirá gratis un folleto de propaganda para el barrio, pagando todos los gastos la central.

Es para intensificar la propaganda naturista en Barcelona que deseamos crear sucursales amigas.

### Varias

—Alentamos a «Acción Cultural» de Sabadell, a que prosiga activando su obra regeneradora y de divulgación naturista.

***

Siguen anotándose muchos para las clases nocturnas que de 7 a 8 el señor Profesor R. Crespo dará sobre Lenguaje y Oración.

***

A primeros de octubre abre su consultorio la comadrona cirujana Doña Ramona Perera de Capo, en una sala grande de nuestro local — Boters, 4.° 1.° — y atenderá a las mujeres casadas y solteras — sobre las enfermedades intimas de la mujer — todas las tardes de 2 a 5.

***

Hemos recibido un interesante manifiesto del célebre escritor inglés Bernard Shaw titulado: «La vacunación es un crimen», escrito en el mes de julio de 1928 — y ha sido editado por el valiente periódico Naturista «*El Sendero*», de Montivideo. Los lectores que deseen una hoja pueden pedirla aquí, que se la enviará gratis. En tanto felicitamos a los redactores de «El Sendero» y adelante!

***

— Los que deseen hacer propaganda de PENTALFA pueden pedir un N.° gratis que enviaremos como muestra, e igual a los que nos indiquen como probables subscriptores.

***

— Para ver qué remedio tienen sus enfermedades lea y estudie bien TROFOLOGÍA PRACTICA Y TROFOTERAPIA del Profesor N. Capo, allí encontrará las causas, los sintomas y tratamientos de sus desviaciones fisiológicas.

# Alegría y Optimismo de verdad

## Libertad en el Destino

Cuando la humanidad viva alegre en realidad, no con bailes, risas y juergas, sinó con esa alegría grande e infinita que se siente en lo más íntimo del alma en las horas más borrascosas de nuestra vida, por el torcido destino entrecruzado en el camino de la justa felicidad que vemos, en el abogado de la humanidad, que dá en la Gran Todo de Natura a todo ser viviente, entonces no habrá ya la repugnante mueca del «hombre que ríe» con el rostro y llora con el corazón, estará alegre por dentro y el rostro serio!!!

Cuando la humana criatura comprenda que es ella misma la que en el yunque de la vida diaria es quien fragua su propio destino se acabarán los milagros de los dioses y de los sabios!!! Cuando la humanidad sea más sana más inteligente por la verdadera alegría interna no creerá que su suerte depende de los demás sinó de ella misma, entonces no será más esclava y vivirá una libertad más consciente!!! Cuando la humanidad sea alegre y no se ría, sea optimista y no bufa, sea seria y no trágica, no necesitará muletas ni estribos para alcanzar el cielo o el devachan, sino que irá con sus propias alas !!! Nuestro destino es la libertad consciente!!!

Es la Vida a quien debemos ir a buscar y no a sus escollos.

NICOLÁS CAPO

# La vacunación provoca la sífilis

El doctor Fenison Deane, de California, en su obra «The Crime Vaccination», (El crimen de la vacunación), afirma que tanto la linfa animal como la sangre de los recién vacunados dan una fuerte reacción positiva al ensayo Wasermann!

El doctor Valentine Knaggs de Londres, quiso investigar tan terrible aserto. Procuróse un tubo grande de la mejor «Linfa animal», y envió el contenido al Instituto Wassermann en Londres· Oportunamente recibió el informe, marcado con trescruces, indicando que ese líquido demostraba una fuerte contaminación sifilítica. Comité antivacunista de Montevideo.

3675—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

# Alegría y Optimismo de verdad

## Libertad en el Destino

Cuando la humanidad viva alegre en realidad, no con bailes, risas y juergas, sinó con esa alegría grande e infinita que se siente en lo más íntimo del alma en las horas más borrascosas de nuestra vida, por el torcido destino entrecruzado en el camino de la justa felicidad que vemos, en el abogado de la humanidad, que dá en la Gran Todo de Natura a todo ser viviente, entonces no habrá ya la repugnante mueca del «hombre que ríe» con el rostro y llora con el corazón, estará alegre por dentro y el rostro serio!!!

Cuando la humana criatura comprenda que es ella misma la que en el yunque de la vida diaria es quien fragua su propio destino se acabarán los milagros de los dioses y de los sabios!!! Cuando la humanidad sea más sana más inteligente por la verdadera alegría interna no creerá que su suerte depende de los demás sinó de ella misma, entonces no será más esclava y vivirá una libertad más consciente!!! Cuando la humanidad sea alegre y no se ría, sea optimista y no bufa, sea seria y no trágica, no necesitará muletas ni estribos para alcanzar el cielo o el devachan, sino que irá con sus propias alas !!! Nuestro destino es la libertad consciente!!!

Es la Vida a quien debemos ir a buscar y no a sus escollos.

NICOLÁS CAPO

## La vacunación provoca la sífilis

El doctor Fenison Deane, de California, en su obra «The Crime Vaccination», (El crimen de la vacunación), afirma que tanto la linfa animal como la sangre de los recien vacunados dan una fuerte reacción positiva al ensayo Wasermann!

El doctor Valentine Knaggs de Londres, quiso investigar tan terrible aserto. Procuróse un tubo grande de la mejor «Linfa animal», y envió el contenido al Instituto Wassermann en Londres. Oportunamente recibió el informe, marcado con trescruces, indicando que ese líquido demostraba una fuerte contaminación sifilítica. Comité antivacunista de Montevideo.

3075—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20 : Barcelona





# Productos Vitamínicos
## TROFOLÓGICOS

**Energético núm. 1**

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

**Energético núm. 2**

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

**Energético núm. 3**

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

**Energético núm. 4**

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

**Cada pote vale 3'50**

DEPÓSITOS:

**Casa**

# SANTIVERI

**Calle, 22 - Teléfono 3115 A**

Fábrica: **Paseo Agrícola, 122**

**BARCELONA**

