

Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA

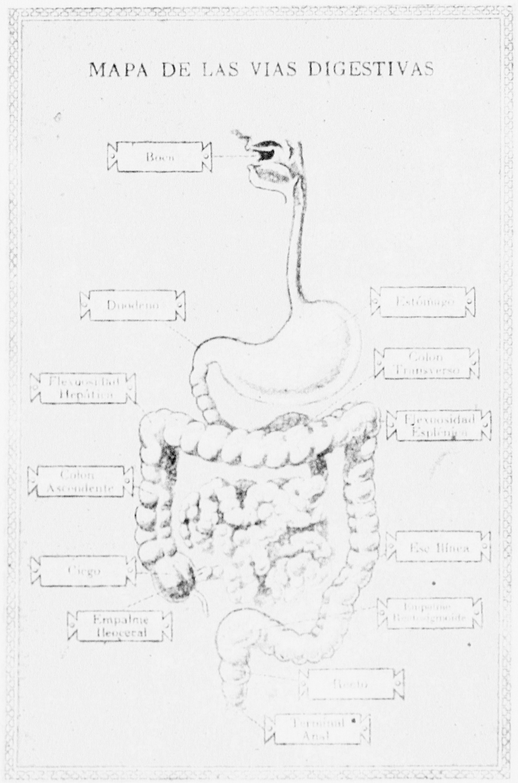


Año III — Barcelona, junio 1928 — Núms. 11 y 12

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

EL HOMBRE ES LO QUE COME



El hombre debe estudiar su aparato digestivo, respiratorio y circulatorio con igual importancia del nerviano porque sino acondiciona la paz física, la paz moral sólo se consigue con la neurastenia o la muerte!

La perfecta comprensión del ROL y ARMONIA de cada uno de los alimentos naturales que desempeñan en cada uno de los órganos Tróficos de nuestro cuerpo, es el primer paso dado en el Sendero de una mejor salud y es la iniciación de una sabiduría Biológica.

Redacción: Boters, 4, 1.º (Plaza Sta. Ana) Barcelona — **Precio: 25 cts.**

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica	3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica	2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica	2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica	1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica	1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica.	1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica.	2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica	2'50
Mi filosofía y mi religión — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica	2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica	2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotr misosomos.

	Ptas.
Perfeccionamiento individual	
Energía mental.	
El dueño de sí mismo.	
Elección de carrera.	
Ejemplos estimulantes.	
Economía y ahorro	
El camino de la prosperidad. — Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica.	5'50
En tela.	7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal	7'—
II Procreación prudencial	5'—
III. Radiante Maternidad	7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica	12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo)
IX El poder de percepción. (Arte de observar).
X El poder del raciocinio. (Lógica práctica)
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo. 3'—

Alimentos

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.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Bolers, 4, 1.° — arcelona

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

Conferencias públicas, todos los sábados por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo y playa.

Instituto Pueyo

PARA ODONTÓLOGOS

Matronas, Practicantes Civiles, Militares y de la Marina Armada

HONORARIOS MÓDICOS

Cortes, 500, 1.°, 2.ª Barcelona

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofologo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.º 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.º 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.º 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios pulmones

LAVINTERN N.º 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosforico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en Casa SORRIBAS: Salmeron, 222 - Lauria, 62

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalará el interesante folleto *EL SEGURO DE LA SALUD*

¡Libro Sensacional!..

Acaba de aparecer

Vale 4 pesetas

La Superstición Médica

por CARLOS BRANDT

Verdad aplastante! Figúrense, lectores, para tratar a los médicos de cocheros! Condena al mayor hospital del mundo de promotor del cáncer. Escándalos de conciencia Médica y los horrores de la medicina artificial.

Barcelona, Junio 1928

PENTALFA

Año III
Núm. II y I

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 filosofos griegos para regenerar a todo el mundo.



—Qué es «Trofologia»?
—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: Bolets, 1, 1.ª
Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

Los ataques a la Trofología son como las pedradas de los chicos a la luna

Cuando en el Mundo una idea avanza son precisamente, sus enemigos, los que han quedado atrás, aquellos que se asustan de tanta luz, los que temen al sol. Al ver que ellos no han podido (o no han querido) avanzar les sabe mal que otros ganen la carrera, y gritan, y mienten, y calumnian y blasfeman como gitanos, parece que estuvieramos en plena olimpiada. Y no podemos negar que en este planeta, así como hay espíritus de hombres sabios, videntes, magnánimos y héroes de la verdad (Sócrates, Cristo, Pitágoras, etc.,) hay tambien espíritus rastreros y torpes aunque ilustrados y eruditos, que nadie le quita su maldad en el corazón, (Yago, Judas, Nerón etc.) porque para estos su goce está en ver sufrir a otros y el bien del Mundo nada les importa! y parece ser una ley eterna que el que está adelante acoge bien al hermano que llega en pos de progreso y perfección; pero el que queda detrás al ver a su amigo que avanza no hace más que echar piedras a su paso. Por eso es que esa señorita atrevida llamada Trofología la están desollando, desde América a España, por meterse a redentora, y que al rebelarse contra su «familia naturista» (baños, compresas, sugestión, ayunos, métodos derivativos, secos y mojados) porque vió ella que la terápia verdadera para Regenerar en la íntima célula de nuestros físicos no era,

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.º 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.º 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.º 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios pulmones

LAVINTERN N.º 4 Antidiabético - Antialbumínúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en **Casa SORRIBAS: Salmeron, 222 - Lauria, 62**

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalará el interesante folleto *EL SEGURO DE LA SALUD*

¡Libro Sensacional!..

Acaba de aparecer

Vale 4 pesetas

La Superstición Médica

por CARLOS BRANDT

Verdad aplastante! Figúrense, lectores, para tratar a los médicos de cocheros! Condena al mayor hospital del mundo de promotor del cáncer. Escándalos de conciencia Médica y los horrores de la medicina artificial.

Barcelona, Junio 1928

PENTALFA

Año III
Núms. II y I

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.º
Suscripción España: año 6 ptas.
» **América** » **8** »

Los ataques a la Trofología son como las pedradas de los chicos a la luna

Cuando en el Mundo una idea avanza son precisamente, sus enemigos, los que han quedado atrás, aquellos que se asustan de tanta luz, los que temen al sol. Al ver que ellos no han podido (o no han querido) avanzar les sabe mal que otros ganen la carrera, y gritan, y mienten, y calumnian y blasfeman como gitanos, parece que estuviéramos en plena olimpiada. Y no podemos negar que en este planeta, así como hay espíritus de hombres sabios, videntes, magnánimos y héroes de la verdad (Sócrates, Cristo, Pitágoras, etc.,) hay también espíritus rastreros y torpes aunque ilustrados y eruditos, que nadie le quita su maldad en el corazón, (Yago, Judas, Nerón etc.) porque para estos su goce está en ver sufrir a otros y el bien del Mundo nada les importa! y parece ser una ley eterna que el que está adelante acoge bien al hermano que llega en pos de progreso y perfección; pero el que queda detrás al ver a su amigo que avanza no hace más que echar piedras a su paso. Por eso es que esa señorita atrevida llamada Trofología la están desollando, desde América a España, por meterse a redentora, y que al rebelarse contra su «familia naturista» (baños, compresas, sugestión, ayunos, métodos derivativos, secos y mojados) porque vió ella que la terápia verdadera para Regenerar en la íntima célula de nuestros físicos no era,

no ya la alópata ni la homeópata, sinó, ni la mismísima de Kuhne, ni la de Rikli, ni la de Graham, ni la de Astorga, porque eran insuficientes, porque iban solamente y aun mal, a atacar a los síntomas, quedando siempre la *causa* raiz de las perturbaciones humanas en pie, y el verdadero Naturista no debe dejar ninguna causa en pie, sinó, que debe ir al grano y *prevenir* todo mal para bien de la moral de la Especie a que pertenece! La Trogología comprendió que los males físicos y muchos morales del Mundo radicaban en los trastornos Tróficos (por la «incompatible» alimentación, mala alimentación y vida antinatural) y lo gritó a los cuatro vientos sin mirar amistades e intereses, para que la juventud naciente se aproveche de sus verdades irrefutables, y ese fué su pecado, lanzado por boca y pluma de los profesores: Dan, Alsina, Dulin Cristián, Cappannari, Castro, Firpo, Abentín, Drewws, Rey, Srs. Puig,Martí, Velázquez, Sosa, Maymón, etc. y los Drs., L. Alvarez, E. Navas y Lión de Castro, desde 1927 a hoy, aunque antecedidos estos en algo, en los estudios, por el antiguo Zend-Avesta, Zoroastro, Cartón, Pascault, Hanish, Rossiter, Lahmman, Ehret, Aníbal Souza y otros. Sus decradores y ladra revistas son en especial, algunos mediquillos de España, que los lectores bien conocen, y los empecinados en tapar la verdad con un harnero, que siempre lanzan algunas deposiciones morbosas cerebrales en todo el orbe de habla Española, en revistas y periódicos, como hace poco hemos tenido ocasión de leer en «Teosofía en el Plata» (revista de B. Aires) unas «opiniones» insensatas, pero asadas al estilo del señor D. Fernando Carbonell el enigmático G. Tribhaud, y el bueno de A. Valeta, con razonamientos pobres y sofísticos que sólo dan risa y conmiseración.

¡Ah tartufos y bandidos! ya os llegará el día y el momento del de vuestra contricción y la conciencia os quemará!

Dejemos que ladren y critiquen y a nada temamos, la verdad de la Trofología se abre paso y se impondrá en total, mal que pese a los de la cola (que en su casa cuando quieren aliviarse de algo recurren a la Trofología y después la combaten) porque el que va en pos de la verdad a nadie teme, porque a nadie ofende!

Sólo una cosa convence de verdad, y es el ejemplo. Estudiad los tratados de Trofología, capacitaos bien de todos sus detalles íntimos y poned en práctica sus fases, entonces veréis lo que puede hacer la Trofología por vosotros y por la humanidad. Nada más.

NICOLÁS CAPO

Mi himno al Fuego

Lenta pasa la mísera y sin patria caravana, el jefe de los parias. Después de tanto vagar por el Desierto interminable, el que había sido Rey poderoso de dos continentes ricos, llamado Crob Pautami, padre de 7 hijos y abuelo de 32 nietos, cansados y abatidos, con el destierro en sus frentes, con hambre, sed y sueño y cual vagabundo, pide, ante la puerta de un señor albergue y comida, mas éste se niega rotundamente.

Pero él, vuelve a gritar a su mujer: No importa sigamos camino! Todos lloran con la garganta seca y las piernas ensangrentadas. Andar, andar!

Al poco llegan ante una gris montaña, misteriosa e inexpugnable. Es una montaña de plomo. Grim, el nieto mas pequeño de Pautami, aunque robusto como su patriarca se sentó ante las entrañas de la gran mole y pensó. Y qué pensaba aquel retoño de primavera que había sido príncipe y hoy no era más que una carga del perdiosero Rey destronado?

Mientras todos dormían como fríos mármoles a la falda de la montaña Grim echó a andar hacia atrás llegando a la puerta del señor aquel que horas antes no quiso darle alberge y pidióle un fósforo con tal dulzura y convencida bondad que el poderoso se sintió abrir el corazón, como si la tierna mirada del casto niño tuviera el poder del formideble rayo y hundiera en su pecho la llama de la piedad. Se olvidó que era rudo y egoista y dió el fósforo al nieto del patriarca. Con aquel fósforo Grim encendió fuego al pié de la montaña con las leñas secas que su hermanita Crola traía. Derritió con el fuego una tonelada de plomo, construyó herramientas, derritió más plomo, hizo fraguas y crisoles, cortando maderas y construyendo chozas, al cabo del año aniquiló la montaña de plomo tosco convirtiendo aquellos doscientos Kilómetros cuadrados en una hermosa ciudad con sus jardines y huertos, productores de alimentos para toda la familia, había traido la paz a los corazones. La ciudad de Grimópolis nacía!

Se había realizado el milagro del pensamiento!

El fuego, aunque parece que destruye, había construido! El dragón de la materia había sido muerto por el rayo del ideal! El egoismo echo trizas por la llama del *yo superior*! El fuego!

***

Será cierto que el Fuego puro es el único que redime?

Soy un obscuro y diminuto peregrino humano que atra-

viesa el planeta lleno de fango y cieno espeso, y que de milenio en milenio levanto un pié y después otro para andar y de tan pesado que es ese barro no puedo subir de prisa.

Tengo en mi pecho egoismo, vicios, deseos bajos, pasiones cínicas, costumbres puercas, maldades de tirano y no sé como arrancármelas, como destruirlas. Soy el hombre que anido en mi corazón la calumnia, en mi frente la deshonra, y a mis espaldas la venganza y el rencor. Y no sé como aniquilar esas fieras de muchas cabezas. También tengo connaturalizado a mi ser, la envidia y la celosía, pero no se como matar estas hienas devoradoras. Tengo un océano de bilis que baña todo mi organismo que a cada minuto me invita a odiar a mis amigos y demás seres de la tierra y no sé como disecarlo.

Pobre de mí que soy un fracasado gemiendo en el fango del camino! Desgraciado de mí que soy huérfano de Virtud espiritual! Mi cerebro no tiene luz, mi alma no tiene música y el corazón se niega a ayudarme, pero yo CREO que tu, Fuego que flameas de rojo triunfal las testas de los humanos en la llanura del cielo, puedes libertarme de tan terribles cadenas! Por eso yo quiero cantarte un *himno azul*, que es el de *convencimiento* y luego un *himno rojo* que es el de LIBERACIÓN! ¡Oh Fuego potente, Fuego abrasador, Fuego interminable que columbras los tórridos continentes y los infinitos mares árticos, recíbeme en Tu Llama alta, en tus brazos infernales como ascuas de volcán, y en Tu horno sin bóveda, en tu crisol sin fronteras, quémame las entrañas, mis cabellos y mis huesos, abrásame en Tu fragua todos mis vicios y destrúyelos para siempre! Yo solo creo en Ti, Fuego sublime, solo en Ti tengo Fe y Esperanza, porque todo lo he probado, y los vicios pesando como plomo, y las cosas inferiores más que el oro no ha habido nada en el mundo más POTENTE que pudiera removerlos y destruirlos. Pero como que Tu Eres la Llama Victoriosa que has fulminado a todos los tiranos, quemarás mis pasiones viciadas, cual fósforo de Grim derritió la montaña de plomo! Tu, Danza en himno, Fuego destructor y arrasador, enciende en mí una hoguera grande, inmensa, infinita y eterna para que desestañe, eslabón por eslabón, la cadena de mi fangoso cieno que no me deja subir, invade con tu Llama ¡Oh! Fuego del Ideal! los grilletes de mi materialismo grosero que me aprisionan y liberta a mi corazón, a mi espíritu que *quiere* ir al supremo Ideal! Quema enseguida mis pequeñeces, todas mis limitaciones, mis fronteras de amigos; de familias, de clases sociales, de títulos y de famas, y hazme ver TODO GRANDE, en cada insecto una vida respetable, en cada locomotora un pensamiento humano! Destruye mis perjuicios que son muchos y muy pesados, tan pesados, pesadísimos que ni la palanca de Arquímedes (la ayuda de otros) pudo remover, pero Tu, príncipe del Sol, Fuego igneo, Llamarada olímpica de la Luz inmortal de las edades, Tu que sois el más Grande Libertador del Mundo, harás que chispee en mi Tu rayo, y en la trágica lucha, vencerás, porque para Ti todo es destructible, todo es liviano, todo es sin alma y sin espíritu (porque la materia es inerte) porque Tu eres el Todo, Tu al ser el Fuego eres el Ideal, eres la Llama que todo lo levanta dejando a bajo las cenizas! ¡Oh! que alegría cuando Tu reines en mí! Que felicidad cuando Tu enciendas el Fuego del Ideal de Superación en todos los corazones fríos, cuando hieras, con tu rayo intenso y liberador, a los ciudadanos de la montaña de plomo, que como yo, necesitan del fósforo de Grim para derritir el estaño de la cadena ancestral y abrir las puertas de la liberación íntima que será la paz de todos los hombres!

Recíbeme en Tus luengos brazos como colas de cometas del firmamento y derríteme en Tus altos hornos, ¡oh Fuego! quitándome esta palidez y frialdad de corazón, lanzándome a las estrellas!!!

NICOLÁS CAPO

El Prof. R. C. Rey hacia América

El día 5 de Julio despidióse de Barcelona con destino a B Aires nuestro buen amigo y Propagandista del Naturismo Integral, profesor R. C. Rey y señora, prometiéndonos volver a ésta para el congreso Naturista y para la Exposición. El día 24 de Junio visitó Manresa en unión con el profesor N. Capo donde éste último dió una conferencia en el local del grupo Naturista, sobre «Las cuatro fases del Naturismo» en cuya conferencia, además de la señorita

Luz García, también el Prof. Rey dijo algunas palabras finales sobre la responsabilidad de la Mujer ante el hogar y la raza. El día 30 dió su primera conferencia en nuestro local, sobre «La Cuestión sexual y el Naturismo» El mismo día por la noche dió la 2.ª en el local de la sociedad Vegetariana N. de Cataluña, con proyecciones de más de 60 vistas de los parásitos en el hombre y sus terribles consecuencias; al otro día domingo, dió otra en calle Aribau, 21, sobre «El Naturismo como medio de Regeneración humana» y finalmente la noche del día 3 dió otra en nuestro local sobre «Los Naturistas ante el desconcierto social» y como final leyó un interesante escrito: AUTOCRÍTICA, donde demostró que el Naturismo no tiene dueños y que es eminentemente una práctica filosófica y moral. Es muy probable que dicho trabajo lo demora la publicidad por PENTALFA, donde se combate el materialismo y egoismo,y fundamento, que el Naturismo tiene su base en la espiritualidad de la humanidad.

Les deseamos feliz y tranquilo viaje como triunfal llegada a los esposos Rey. Salud!

Puntos que trató el profesor Rey en su conferencia de despedida en la Escuela PENTALFA

«Los Naturistas ante el desconcierto social»

El mundo anda mal.

El problema humano social está en la cuestión económica.

La vida vegetariana es barata, y por tanto, hay posible solución del problema social por el vegetarismo.

Unión internacional, y alejamiento de las ciudades.

La fraternidad, en colonias Naturistas de Verdad.

La cuestión moral superior es lo ético, justo, estético y bueno. La perfección no tiene límites. El Naturismo no tiene propietarios, como piensan algunos, que poseen la propiedad de alguna ciencia o filosofía. La moral no se basa en el derecho sino en el Deber!

El Derecho es tasativo, impositivo.

El Deber es facultativo, voluntario.

La Moral es entonces «deber facultativo»

La Faz moral del Naturismo es la de la Espiritualidad.

Conferencia dada por el Prof. N. Capo

en la Escuela «Pentalfa» el día 6 de mayo. Tema: «Criterio Naturista sobre la Salud y enfermedad». Anotamos aquí algunos pensamientos entresacados de su disertación:

PRIMERA PARTE

Euneurofilia, que es la ciencia que estudia la salud de las «neuronas», la salud de las células nerviosas, que es la principal base del organismo, porque en toda alteración artritica hay un más o menos «picamiento» nervioso. Sin nervios sanos no hay felicidad posible, ellos son el sostén de la Biología humana.

Euendocrinia: «eu», bueno; «endo», dentro, y «crino», glándula; estudio científico del funcionamiento de secreción interna, actividad constructiva de las células para la perfecta nutrición e higiene humoral, cuyo imperativo vital conserva todo ser. Demuestra como la salud celular es la base de la salud orgánica.

Euforia: Buen estado y funcionamiento normal del cuerpo. Metabolismo, integración y desintegración fisiológica. Un dato importante es, por ejemplo cuando la albumina de los vegetales (elemento azoado o plástico) se convierte en fibrina en contacto con el oxígeno de aire, en el torrente circulatorio.

Euemia: Sangre pura y buena. Nosogenia normal, riqueza de glóbulos rojos.

Eufisia: es la ciencia que estudia la salud en su aspecto externo, el tipo de belleza natural, formas y facciones simétricas normales, como la fuerza y la resistencia, propagada mucho en tiempos remotos en Italia, Grecia y Egipto.

Higiea Higiene, es la diosa mitológica de la salud y de la belleza, cuyas prácticas, para conseguirla, eran la limpieza y pureza absolutas, de ahí que higiene es hoy sinónimo de limpieza, que fué bien interpretada por los antiguos.

Eufiliogenia: Es la ciencia del buen engendro y conservación de Raza. Eubiótica y Eucracia.

Eutrofogenesia: Es la ciencia más nueva que se conoce: prepara al hombre para una buena generación, por la selección sexual y mediante la alimentación revitalizadora, natural y trofológica.

Pentalfa: Símbolo de la salud completa, perfección moral y física. Primero vivir, luego filosofar, decían los griegos.

Eupepsia: Buena digestión.

Eutrofia: Buena nutrición.

Todos son atributos de la salud consciente la que debe buscarse por medio del estudio en los tratados y en la observancia de las leyes naturales.

SEGUNDA PARTE

Objeto y funcionamiento del

cerebro dijo: es la estación central y vital del organismo, médula y nervios. Boca y glándulas, exófago, estómago, píloro, duodeno, intestino, Bilis y páncreas, ciego y apéndice (hizo ver la importancia de los jugos especiales estimulantes de la apéndice para la «subida» del bol casi fecal hacia el itsmo del colon ascendente, que es en la única parte del organismo que los residuos tienen que subir, y sin dicha ayuda del apéndice no podría efectuarse la digestión normal, por tanto la apéndice no debe destruirse), hígado y sangre. Los Pulmones y su hematosis. Corazón es el órgano dinamico que distribuye la sangre *arterial*, que viene de purificarse de los pulmones, a todo el organismo y manda la sangre venosa (sucia) que viene del hígado a los pulmónes para ponerse en contacto con el oxígeno de aire. La piel es también un órgano emuntorio, respiramos, eliminamos toxinas por la piel y nos nutrimos de aire, luego la piel es un pulmón periférico. Embarnizarse la piel y arroparse es malo.

Tercera parte

La salud existe cuando no hay la más mínima anormalidad en el organismo: acidez, dolores de cabeza, insomnio, caries, lengua sucia, legañas, congestiones, violencia nerviosa, la pereza como la sobreactividad y otros miles de efectos conocidos son síntomas de enfermedad, congestión, palidez, granos, etc La enfermedad es un envenenamiento, es la ausencia de salud. La salud no tiene límites, no tiene fronteras, porque un hombre puede estar muy archisano y vivir muchos años, pero eso no atestigua que no pueda existir otro más sano que él, como igual un enfermo, por más enfermo que esté siempre puede haber otro más enfermo. Un hombre puede morir con sólo 40 grados de fiebre, en cambio, otro que tal vez aparente menos salud que aquél puede resistir hasta los 42 y décimas y no morir. Luego es la preparación de la salud anterior que hay que tener en cuenta. Un hombre puede estar a la puerta de la muerte, pero mediante un buen régimen de vida puede regenerarse, muy bien, pero éste no tiene «la salud», sino una salud relativa, tiene un poco más de salud que cuando la estaba perdiendo, pero puede darse el caso de desear más cantidad de salud, otro hombre, que se hallara exactamente con la misma salud del caso regenerado. Así que biológicamente ocurre que cuando llegamos a un estado tal de salud, queremos más y más (ahí está el por qué existe la sensibilidad natural, que es para mantener en equilibrio ascendente a nuestra célula que va consiguiendo cada día un grado más de salud) indicándonos que HAY MÁS, y ese más es interminable, infinito, no lo podemos medir. Por eso el ideal de salud perfecta FUÉ la suprema aspiración humana, *es* fundamentalísima en la actualidad y *será* en lo futuro todavía un ideal, una cima no alcanzada. Considerando todo lo dicho, entonces, la salud esa, alcanzable hoy, aunque sea relativa *in abstratum*, es lo que el hombre actual debe conseguir por todos los medios, y ello está antes que

el acumular dinero, conquistar fama y gloria, porque con todas esas «buenas» cosas, sin salud nada se puede disfrutar (muerto el perro acabada la rabia), muerta o atrofiada la célula de la salud no se puede sentir felicidad, y sin felicidad ¿qué es la vida? Qué ha hecho el Rey del hierro o Roschild con tantos millones si tenía que sujetarse a tomar un litro de leche cuajada diariamente y no moverse de su poltrona? Esa es la vida? No! más vida feliz es la del humilde gorrión que en la rama verde se come una careza madura que la de ese hombre cargado de millones, de oro, criados, autos, secretarios, médicos y etc

¡Oh! el hombre, el hombre que estudia ¿cuando despertará?

Las creencias antiguas dicen que la enfermedad era un espíritu «maléfico» un ente misterioso, una brujería echa adrede, un «genio del mal» que se introducía en el cuerpo, por la noche, o bien era un castigo de Dios por sus blasfemias. Y los que no blasfemaban, que eran «casi» unos santos y sin embargo estaban enfermos, también los castigaba Dios?

La ciencia moderna cree (con la luz de Pasteur) que es debido a los «microbios» o bien a trastornos humorales (en las enfermedades no microbianas) y de terreno predisponente, pero no nos dice la CAUSA de esas alteraciones, y solo dice que es la misma evolución natural (otra barbaridad) pero, y siempre, nadie explicó la realidad de las cosas.

Por los microbios no es imposible, puesto que esa misma ciencia aconseja tener cuidado con los microbios de los convalescientes, y porqué si ha terminado el proceso de la enfermedad?

Concluyó exhortando al estudio del Naturismo Trofológico que es la verdadera ciencia Eubiótica o sea la cultura de la vida.

El porque de las Escuelas Trofológicas

Las dos únicas Escuelas Naturistas que existen en España enseñan la Cultura de la vida, y combaten el charlatanismo médico, curanderil, o el errado concepto filosófico de la vida, por tanto su doctrina ataca a la materia y al espíritu. Estas Escuelas no tienen «clientes» no cultivan *clientes enfermos* como lo hacen algunos Institutos o médicos olópatas o llamados Naturistas, sinó que tiene *alumnos*, y es centro de familiaridad científica y filosófica que abre nuevos horizontes para descubrir en realidad cuales son las raices-causa de los males, en todos los órdenes de la vida. Porque entendemos, los Naturistas Integrales, que debe a todo trance defenderse el derecho a la vida y alejar, a ésta suprema ley, de toda morbosidad, de todo vicio y de todo error. Para formar un pueblo Natu-

rista hay necesidad, antes, de formar Individuos Naturistas¡ Y cómo se forman éstos? Creemos que no se hacen con tanto hablar y lanzar proyectos al aire, no, se hacen, desgraciadamente *por el dolor*, y en el crisol hercúleo del sufrimiento. Es en donde *la conciencia se extracta* y una síntesis, una línea alumbrante, un camino recto nace, eso es, volver a cumplir con exactitud las sacrosantas leyes Naturales!

El dolor despierta, y como el Naturismo es Luz, he aquí como que aquel que no haya sufrido no puede ser, a conciencia, un verdadero Naturista, aunque el estudio ayuda mucho.

Y todo aquel que haya sentido dolor, todo aquel que ha sufrido tiene un 50 por 100, por lo menos de salud perdida, y que *viendo* en el Naturismo, (por el chispazo augúreo del dolor que acomete fiero, a la célula interna) su salvación, se decide a practicar el Naturismo, porque en el Naturismo encontrará la salud fisica y moral perdida ya, y porque *el* es el único conductor de la cultura de la vida; pero, como que, esta Cultura Biológica está atrasada, se necesita un avance, un conocimiento (porque el conocimiento la hace avanzar) que nos enseñe el verdadero Progreso Biológico, y como que esto entraña cosas grandes fundamentales, cosas de cultivo, problemas de Regeneración celular y para esto se necesita tiempo y alguien quien enseñe, y he aquí la perentoria necesidad de fundar Escuelas Naturistas, y aquí, la necesidad de conservar las Escuelas Naturistas para Regeneración del Mundo!

Lo que nos enseña la Escuela Naturista Trofológica PENTALFA

1.º Hacer comprender que el ser humano no es más que la activa y dinámica de la misma Naturaleza Universal formando consciencia «de si misma.»

2.º Que el hombre civilizado debe volver a la Naturaleza y regirse por todas aquellas leyes naturales que se hayan de reeducar para la adaptación de costumbres fiológicas y evolución, y a su vez hacer comprender al salvaje hombre, que

tiene que civilizarse en el sentido verdadero y perfeccionarse, sinó la raza degeneraría.

3.º Hacer comprender a los naturistas que el hombre no pertenece a la escala animal más inteligente (en contra de lo que creen algunos primitivistas) sinó que el ser humano pertenece al grado del HOMUS SAPIENS, de los filósofos.

4.º El hombre es frugívoro por naturaleza y por tanto «compatibilista,» y «es un ser de aire y de luz» por tanto aconseja la higiene epidérmica, sexual, digestiva, sanguínea y nerviosa. Pensamientos puros, vida Pura.

5.º Evitar el alcoholismo por la supresión de las fermentaciones intestinales por las prácticas Eutrofoterápicas, crudivorismo, cocina Racional, antitabaquismo, antinarcotismo.

6.º El Naturismo Integral es una idea madre de práctica de vida integral y elevada que resulta un apostolado de Ideal de Amor y de paz y no de mercantilismo.

Otro pequeñín que bien sonríe

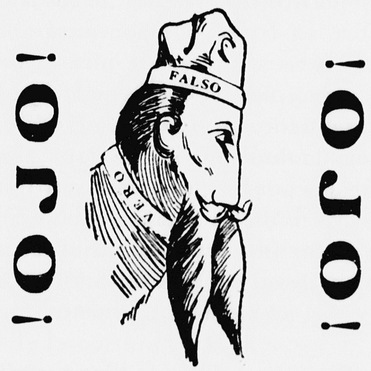


Victoriano Martínez es nuestro nuevo huésped de este Mundo Tierra que en el albor de la vida sonríe a la existencia dulce y tranquila de la infancia feliz. ¡Aprovéchate, Victoriano, ahora, en el albor de tu camino, en recoger por el sendero de la *naturaleza - madre* toda la savia y la virtud que dá a sus hijos abundantemente, porque después quizás s a tarde!

Es primogénito de los naturistas Trofólogos, de Sallent (Manresa) Antonio Martínez y Juana Carvajal: tiene 8 meses y aun bebe leche materna por tener su madre en abundancia.

La doble personalidad del "médico sintomático"

(que sólo ve los síntomas)
y deja la «causa» de las enfermedades, incubándose más aún



(Lector: Para darse cuenta bien exacta del sentido de este clixé hay que darlo vuelto cabeza abajo) y ver... cuál es el verdadero (vero) aunque a simple vista nos parezca, el asno, un sabio, porque es muy frecuente ver que, como la mona fea quiere aparentar ser bonita, así el «ignorante» le «cosquillea» querer ser sabio. Este acertado clixé ha sido tomado de «Il Messaggero della Salute» (revista naturista) que se publica en Chicago YII, para los lectores de PENTALFA. Y... en realidad, como decimos más arriba, burros son todos equellos terapéuticos que no van a la verdadera causa del mal que es la falsa antinatural, impropia e incompatible alimentación, engañando al público enfermo y sugestionable, con las recetas, frascos, polvos, baños, aparatos, luces, botellas, embudos y dietas misteriosas e incomprensibles, aunque tóxicas. Nada se hará en bien de la célula corporal mientras no se inicie de verdad una positiva Neoregeneración celular y nerviosa mediante la observancia de las sacrosantas leyes naturales sintetizadas en los selectos libros de Naturismo Verdad y en los de Trofología y Trofoterapia, por los cuales se aprende de ser médico de sí mismo. Donde mejor puede

verse la burrología médica es en el reciente libro del inmortal filósofo naturista, el autor de «El Fundamento de la Moral», que acaba de publicarse y se titula: «La Superstición Médica», que es de lo más fuerte y contundente que hasta la fecha se ha publicado en idioma español, junto con el no menos interesante libro: «La verdad acerca de la sífilis», del Dr. Meier, que todos deberían leer!

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Electrismo y magnetismo

(Continuación de números anteriores)

Como ya anunciamos hace tiempo que extractaríamos y comentaríamos las cosas más interesantes y útiles que han servido de base a la ciencia Trofológica del libro de Hanisch. —El Zend-Avesta— damos hoy parte de uno de sus más interesantes capítulos sobre los alimentos e individuos magnéticos y eléctricos.

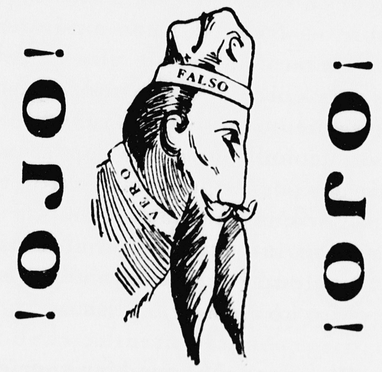
Más adelante daremos otros interesantes capítulos a los lectores, para que ellos, por sí propios, puedan estudiar y comprender cual es la verdadera situación del hombre ante la naturaleza y cuales son las costumbres más sanas y científicas a seguir. Y entretanto aconsejamos no caer en fanatismos ni en conceptos trágicos—porque como dijo el poeta «de lo sublime a lo ridículo hay un solo paso»—Sentido común, meditación y paz interior es nuestro lema. Y habla Hanish.

* * *

«Estas inclinaciones deberán también manifestarse en el cuerpo y en todas las acciones. Las personas eléctricas presentan músculos bien desarrollados, carne firme, buenas funciones cutáneas, crecimiento fuerte del pelo y disposición a la obesidad. La inclinación a dirigir su fuerza más bien al exterior, desarrolla principalmente los órganos exteriores, mientras que los interiores son débiles, huesos, estómago, intesti

La doble personalidad del "médico sintomático"

(que sólo ve los síntomas)
y deja la «causa» de las enfermedades, incubándose más aún



(Lector: Para darse cuenta bien exacta del sentido de este clixé hay que darlo vuelto cabeza abajo) y ver... cuál es el verdadero (vero) aunque a simple vista nos parezca, el asno, un sabio, porque es muy frecuente ver que, como la mona fea quiere aparentar ser bonita, así el «ignorante» le «cosquillea» querer ser sabio. Este acertado clixé ha sido tomado de «Il Messaggero della Salute» (revista naturista) que se publica en Chicago YII, para los lectores de PENTALFA. Y... en realidad, como decimos más arriba, burros son todos equellos terapéuticos que no van a la verdadera causa del mal que es la falsa antinatural, impropia e incompatible alimentación, engañando al público enfermo y sugestionable, con las recetas, frascos, polvos, baños, aparatos, luces, botellas, embudos y dietas misteriosas e incomprensibles, aunque tóxicas. Nada se hará en bien de la célula corporal mientras no se inicie de verdad una positiva Neoregeneración celular y nerviosa mediante la observancia de las sacrosantas leyes naturales sintetizadas en los selectos libros de Naturismo Verdad y en los de Trofología y Trofoterapia, por los cuales se aprende de ser médico de sí mismo. Donde mejor puede verse la burrología médica es en el reciente libro del inmortal filósofo naturista, el autor de «El Fundamento de la Moral», que acaba de publicarse y se titula: «La Superstición Médica», que es de lo más fuerte y contundente que hasta la fecha se ha publicado en idioma español, junto con el no menos interesante libro: «La verdad acerca de la sífilis», del Dr. Meier, que todos deberían leer!

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Electrismo y magnetismo

(Continuación de números anteriores)

Como ya anunciamos hace tiempo que extractaríamos y comentaríamos las cosas más interesantes y útiles que han servido de base a la ciencia Trofológica del libro de Hanisch. —El Zend-Avesta—damos hoy parte de uno de sus más interesantes capítulos sobre los alimentos e individuos magnéticos y eléctricos.

Más adelante daremos otros interesantes capítulos a los lectores, para que ellos, por sí propios, puedan estudiar y comprender cual es la verdadera situación del hombre ante la naturaleza y cuales son las costumbres más sanas y científicas a seguir. Y entretanto aconsejamos no caer en fanatismos ni en conceptos trágicos—porque como dijo el poeta «de lo sublime a lo ridículo hay un solo paso»—Sentido común, meditación y paz interior es nuestro lema. Y habla Hanish.

* * *

«Estas inclinaciones deberán también manifestarse en el cuerpo y en todas las acciones. Las personas eléctricas presentan músculos bien desarrollados, carne firme, buenas funciones cutáneas, crecimiento fuerte del pelo y disposición a la obesidad. La inclinación a dirigir su fuerza más bien al exterior, desarrolla principalmente los órganos exteriores, mientras que los interiores son débiles, huesos, estómago, intesti

nos, etc. Por eso sufren de estreñimiento. Su ideal es lo exterior, formas llenas, lujo, bonitos vestidos. Aman la sociedad y las diversiones; son ligeras en sus decisiones y por tal razón fácilmente se equivocan; o repentinamente entusiastas por una causa, la abandonan con igual ligereza. Muy pronto se desalientan y les falta perseverancia, pero son prácticas y activas, se distinguen por sus agradables y serviciales maneras, y su locuacidrd, afabilidad, y viveza naturales. Su sueño no es profundo y fácilmente se hace febril. Las mandíbulas son pronunciadas.

En el caso del temperamento magnético, hallamos todo lo contrario; tales personas manifiestan la inclinación de dirigir sus fuerzas más bien al interior y descuidan por consiguiente algo lo exterior. Los músculos son menos desarrollados, la carne es floja la cara angosta; las personas magnéticas nunca engordan. Tienen huesos sólidos y pesados, buena digestión y buena evacuación. Esas disposiciones congénitas podrán cambiar naturalmente a causa de la falsa dieta y el mal método de vida.

Continuará

Para un día completo

Desayuno:

Ensalada completa, rabanitos, remolacha, aceite, lechuga, aceitunas, almendras y zanahoria o bien aliñada con limón (sin pan ni tomates).

Mediodía:

Sopa de pan. Se hace un sofrito de cebolla, tomate, calabacín y un pimiento encarnado, una vez hecho, se añade agua y galleta blanca rallada, o a trocitos, cuando ha hervido un rato, se retira del fuego, se le añade yemas de huevo batido (una yema por cada dos personas) y se sirve.

Como segundo plato pueden servirse unos calabacines preparados de la forma siguiente: Se vacían los calabacines por uno de sus extremos, aparte tendremos galleta en remojo con caldo de verduras o con agua que desmenuzaremos bien con un tenedor hasta formar una pasta bien fina y añadiremos a la misma un abundante sofrito formado por la pulpa

que se haya extraído de los calabacines, tomates pelados, un poco de cebolla y ajo; después cuando la pasta esté fría se le agregan huevos batidos y aceitunas deshuezadas, se rellenan los calabacines se les hecha un poco de aceite por encima y se dejan dorar en el horno o a falta de éste se pueden cocer con un poco de aceite en una cazuela de barro la que se tapará para favorecer la cocción. De postre alguna manzana o almendras.

Cena:

En una olla se pone a hervir judías tiernas, dos o tres cebollas enteras, calabacines enteros y algunas zanahorias; del caldo puede hacerse sopa de copos de trigo, sémola o fideos finos, y la verdura se puede comer aliñada simplemente con aceite o bien con salsa ajiaceite que se prepara en el almirez con yema de huevo ajo y aceite y se le van dando vueltas hasta que quede espeso como la crema.

Todos estos platos deben ir acompañados de abundante ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, y poco aceite, puede acompañarse de pan tostado.

Ensalivar bien los alimentos, pues es uno de los principales factores para la buena digestión y asimilación.

No comer estando muy agitado ni nervioso.

No comer los alimentos demasiado calientes ni helados.

No comer muy tarde de noche y nunca alimentos secos.

No tomar agua después de las comidas, porque entorpece la digestión; cuando se siente sed enseguida es porque no se ha tomado la suficiente cantidad de catalítico durante las comidas.

Ensaladas de tomate

Póngase el tomate un momento en agua hirviendo, de modo que fácilmente pueda sacársele el pellejo. Hágase enfriar, córtesele en rabanadas delgadas y mézclese con un poco de perejil y cebollas bien picadas y **mayonnaise** natural. Se sirve con lechuga o zanahoria. Un par de horas antes de ser comida conviene preparar toda ensalada a fin de que penetre bien el aceite, pero hay que agregarlo en el momento recién de ser servida, junto con la galleta marina.

De patatas y huevos, se preparan de la misma manera.

Frugivorismo

No debemos de olvidar que las FRUTAS son el alimento natural del hombre, es el régimen ideal, el plato liberador, el menú apirotrófico y por tanto, también el mas agradable, especialmente en verano, y más aun si las frutas son frescas, sanas y maduras. Ahora, por ejemplo, la pródiga natura de España nos brinda ricas cerezas, nísperos, ciruelas, albericoques, fresas, peras, melocotones, (duraznos) y no debemos dejar escapar la oportunidad dando oidos a teorias extremistas de que a ciertos no les conviene las frutas. Las frutas buenas agradan, de natural, a todo el mundo (si son buenas) y es muy raro, el caso de no aceptar frutas el organismo de un ser humano que en realidad desea regenerarse!

Desayuno: Melocotones un Kilo y algunos dátiles o platanos (pelar todas las frutas).

Mediodía: Ciruelas frescas y albaricoques un Kilo, un poco de miel con manzanas.

Cena: Nísperos maduros, peras y fresas.

Es una felicidad que pronto tendremos los melones, las sandías rojas y las uvas que comidas en las playas es una dulzura y felicidad paradisiaca!

Noticias y comentarios

El día sábado 14 de Julio en nuestro local dará su 2.ª conferencia la señora Guadalupe G Joseph sobre el interesante tema: Influencia de la mujer en la Paz Universal, a las 9 de la noche, invitamos en especial a las Mujeres.

Día 15, Excursión a la playa de Vilanova y Geltrú. Salida del Apeadero del P. de Gracia a las 5 y 26

Día 21, Conferencia por Ricardo Crespo sobre Educación natural de los niños.

El sábado 7 a las 7 y media, conferencia por el Profesor N. Capo sobre «Como se toman los baños de sol y para que sirven.

—En el N.º próximo publicaremos la fotografía del grupo que asistió a la conferencia del profesor N. Capo en Manresa

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

Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Diríjase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Guzmán el Bueno, 6. MADRID

3537—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5346 A

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. — **BARCELONA**
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

"LA ESPAÑOLA" **San Pablo, 57, tienda**
TRAJES PARA VERANO :: Venta de toda clase de trajes para caballero
Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc;
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

Frugivorismo

No debemos de olvidar que las FRUTAS son el alimento natural del hombre, es el régimen ideal, el plato liberador, el menú apirotrófico y por tanto, también el mas agradable, especialmente en verano, y más aun si las frutas son frescas, sanas y maduras. Ahora, por ejemplo, la pródiga natura de España nos brinda ricas cerezas, nísperos, ciruelas, albericoques, fresas, peras, melocotones, (duraznos) y no debemos dejar escapar la oportunidad dando oidos a teorias extremistas de que a ciertos no les conviene las frutas. Las frutas buenas agradan, de natural, a todo el mundo (si son buenas) y es muy raro, el caso de no aceptar frutas el organismo de un ser humano que en realidad desea regenerarse!

Desayuno: Melocotones un Kilo y algunos dátiles o platanos (pelar todas las frutas).

Mediodía: Ciruelas frescas y albaricoques un Kilo, un poco de miel con manzanas.

Cena: Nísperos maduros, peras y fresas.

Es una felicidad que pronto tendremos los melones, las sandías rojas y las uvas que comidas en las playas es una dulzura y felicidad paradisiaca!

Noticias y comentarios

El día sábado 14 de Julio en nuestro local dará su 2.ª conferencia la señora Guadalupe G Joseph sobre el interesante tema: Influencia de la mujer en la Paz Universal, a las 9 de la noche, invitamos en especial a las Mujeres.

Día 15, Excursión a la playa de Vilanova y Geltrú. Salida del Apeadero del P. de Gracia a las 5 y 26

Día 21, Conferencia por Ricardo Crespo sobre Educación natural de los niños.

El sábado 7 a las 7 y media, conferencia por el Profesor N. Capo sobre «Como se toman los baños de sol y para que sirven.

—En el N.º próximo publicaremos la fotografía del grupo que asistió a la conferencia del profesor N. Capo en Manresa

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

Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Diríjase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Guzmán el Bueno, 6. MADRID

3537—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 5346 A

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. BARCELONA
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

"LA ESPAÑOLA" San Pablo, 57, tienda
TRAJES PARA VERANO :: Venta de toda clase de trajes para caballero
Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc:
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo :: Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

RELOJERIA

El Meridiano

Relojes de bolsillo de varios sistemas
Reguladores :: Despertadores
Composturas de toda clase de relojes: Trabajo esmerado y garantidos
Aribau, 19 Barcelona

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

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

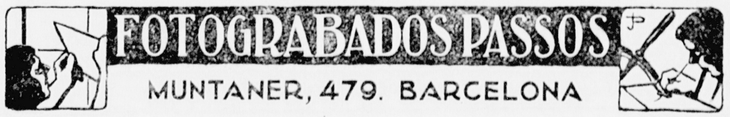
Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo :: Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª



RELOJERIA

El Meridiano

Relojes de bolsillo de varios sistemas
Reguladores :: Despertadores
Composturas de toda clase de relojes: Trabajo esmerado y garantido
Aribau, 19. Barcelona

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