GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO 1'25 kilo — Maquinaria sistema italiano

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

Probarlas es adoptarlas!!

PENTALFA

31 marzo de 1931
Año VI - Núm. 6

EL ARTE Y EL NATURISMO



Concierto de la Srta. Pepita Santa Cruz

El día 21 de marzo, en el Círculo Ecuestre del Paseo de Gracia, tuvimos el honor de asistir al recital de piano que brillantemente nos brindó en su debut la bellísima e inteligente señorita Pepita Santa Cruz, que, a no dudarlo, será una promesa en el porvenir en el arte de las teclas. La señorita Santa Cruz practica el régimen vegetariano y es socia de nuestra Institución, pues ha pensado que para hacer una longeva carrera y triunfar totalmente en el difícil arte, hay que tener buena salud, y ha pensado bien. ¡Ojalá muchos le imitasen! Nosotros le felicitamos y aconsejamos que no haga caso de críticas ni de adulaciones y que siga siempre adelante, para así conseguir su suprema aspiración de juventud.

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO **1'25** kilo — Maquinaria sistema italiano

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

Probarlas es adoptarlas!!

PENTALFA

31 marzo de 1931
Año VI - Num. 6

EL ARTE Y EL NATURISMO



Concierto de la Srta. Pepita Santa Cruz

El día 21 de marzo, en el Círculo Ecuestre del Paseo de Gracia, tuvimos el honor de asistir al recital de piano que brillantemente nos brindó en su debut la bellísima e inteligente señorita Pepita Santa Cruz, que, a no dudarlo, será una promesa en el porvenir en el arte de las teclas. La señorita Santa Cruz practica el régimen vegetariano y es socia de nuestra Institución, pues ha pensado que para hacer una longeva carrera y triunfar totalmente en el difícil arte, hay que tener buena salud, y ha pensado bien. ¡Ojalá muchos le imitasen! Nosotros le felicitamos y aconsejamos que no haga caso de críticas ni de adulaciones y que siga siempre adelante, para así conseguir su suprema aspiración de juventud.

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

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

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

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

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

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

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

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente; es ser médico de si mismo. — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de o'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL** siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará natural y líquida en el depósito de

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza San Jaime

PRECIOS: llevando un kilo, **2'25 ptas.**
llevando cinco kilos, **10'50 ptas.**

Se recibe directamente de LA ALCARRIA Teléfono 23305

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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

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

Barcelona
31 marzo 1931

PENTALFA

Año VI
Núm. 6

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España y América: año 5 ptas.
» **Europa . . . . » 8 »**

¿Se ha curado Vd. de la gripe?

¿Con la práctica del Naturismo se ha curado usted en otro tiempo? ¿Y por qué no continuar practicándolo?

¿Ha visto usted en la práctica la ineficacia de la medicina sintomática frente a la realidad científica de los procedimientos sencillos y naturales del Naturismo?

¡La quinina ya no hace su efecto!

¡Los calomelanos ya no corrigen el estreñimiento! ¡Las aspirinas atacan al corazón!

¡Los "calmantes químicos" envenenan los nervios y excitan el cerebro! ¡Los "reforzantes" estragan el estómago y el hígado!

¡Las inyecciones de mercurio y neosalvarsán atacan a la médula y al centro cerebral y no curan!

¡Las gotas de "colirio" a los ojos irritan más bien que curan!

Las medicinas para corregir el reuma, la gota y los ácidos de las articulaciones y sangre, no tienen la propiedad de eliminar a fuera el mal (¡las frutas frescas sí que tienen esa gran virtud!...), y, en vez de curar, transportan los malos humores de un sitio a otro del organismo. Las que recomiendan a los epiléptico-nerviosos no hacen más que un efecto de atrofiamiento e interiorización del mal, pero curar, ¡jamás! ¿Cómo se va a curar bien a un cuerpo enfermo, si no se sabe antes las causas de la enfermedad? ¡La medicina alopática ni las causas de la gripe sabe!

Y esto último lo acaba de declarar nada menos que el mismísimo, como también eminentísimo, Dr. don Gregorio Marañón, orgullo de la medicina española, con la manifestación hecha hace pocas semanas en los periódicos de Madrid, "que no se conocía aún lo que era la gripe; hasta hoy se ignoran las causas".

Y entonces, ¿cómo los médicos se atreven "a tratar la gripe" sin saber qué enfermedad es? De ahí que todos los atacados de gripe salen "mal curados", con una "larga" convalecencia (el que no ha marchado al cielo), y siempre predispuestos a recaídas graves. El que ha tenido la gripe un poco fuerte, queda lesionado de los bronquios, pulmones, pleura, garganta, riñones, corazón, vejiga, médula y cerebro.

Por lo menos el *Naturismo* cura bien los estados gripales, muy fácilmente y en pocos días; no dejan, además, rastro de destrucción por el estado febril, en el cuerpo del que fué enfermo. La fiebre es mala, quema la sangre y los tejidos, pero no hay que abortar o ahogar el estado febril con medicinas, sino que hay que dar a la *vitalidad* del paciente herramientas y materiales para defenderse y estos medios de defensa son las frutas en forma de zumo, caldos oxidantes y derivantes, jarabes frescos de verduras, sudoríficas y eliminantes.

Baños de agua caliente, o baños de vapor natural de sudación, poniendo en el agua hojas de eucaliptus y bien abrigado en cama después, respirando por la nariz profundamente, estando en cama, con la ventana un poquitín abierta, zumo de limón con agua o abundante zumo de naranjas con agua, y la eficaz colaboración dietética, forman la base de la terapéutica naturista de la gripe. La cura de los cuerpos enfermos por la medicina natural fundamentada hace años por Kuhne, Neipp, Rikli, Lahmann, Just, Avem..., etcétera, con sólo los agentes físicos atmosféricos en la generación actual, no basta, porque hoy ya se ha dado un paso grande con la ciencia de la alimentación, o sea, Trofología y Trofoterapia, que con sólo una dieta natural adecuada se curan la mayoría de las enfermedades, es decir,

de los cuerpos enfermos (porque en realidad quien se cura son los organismos y no las enfermedades), progreso y adelanto éste que se debe al Naturismo Científico. Por este procedimiento, sea dicho en honor a la verdad, se evitan miles de operaciones, cuyos males internos tienen su asiento en los conflictos de los *desórdenes tróficos,* por insuficiencia de secreción debido a las malas combinaciones químicas de los alimentos.

Prof. NICOLÁS CAPO

El infierno de los tóxicos

La publicación ("L'Hygiene Mentale") de dos interesantes trabajos acerca de Baudelaire, firmados por el psicoanalista francés René Laforgue y Petit Sconras, infundió nuevo carácter de actualidad al tema de las toxicómanas.

No necesitaba de tales injertos para constituir uno de los más graves problemas que tiene que resolver la Higiene Social.

Pese a los esfuerzos policíacos, a las misiones internacionales, a la promulgación de leyes meditadas y severas, el número de toxicómanos aumenta. En el mundo entero...

Sus daños son temibles, fomento de crímenes y parasitismos, decadencia de la raza, anulación de vidas nacidas para altos destinos, forja de desgracias...

Las prédicas resultan estériles, las sanciones muéstranse inútiles, y el mal aumenta sin que el remedio surja.

Los profanos hablan, irritados, de vicio. Más sensato en pensar en fuentes menos ambiguas.

NECESIDAD MALDITA

En el fondo de la toxicomanía no hay sino necesidad de excitación. Ansia de embriaguez. Culto a la espuela y al látigo. Deseos insaciables de renovados estímulos.

Siempre gustó la especie humana de los excitantes. El alcohol, el café, el té, constituyen regodeo moderado de hombres y mujeres normales. Al toxicómano no le satisfacen los avivamientos discretos. Necesita acicates más enérgicos. Renovados periódicamente.

Sed de veneno. No satisfecha, siembra angustia. Calmada, embrutece.

No pueden estos enfermos contemplar serenamente el desfile de las horas, sino bajo los efectos del aguijón tóxico. La vida carece de contenido. Las funciones viscerales realízanse mal. Las sensibilidades internas alteradas modifican la personalidad. El horizonte se encapota. La luz solar parece débil, mortecina. Impresión de duelo. De un duelo en que tomase parte la Naturaleza entera.

Por huir de esos ambientes de desesperanza, el toxicómano retorna incansable al veneno.

EL SECRETO

El pretendido esoterismo sutil no tiene nada de tal. Redúcese a tedio. A falta de intereses por la vida. A incapacidad para gustar de sus encantos. Insensibilidad.

La gente piensa que las drogas malditas constituyen manantiales de voluptuosidad. Lo verdadero no es esto. La morfina, el éter, la cocaína, son enemigos del vigor. Singularmente en el hombre.

Acción en todo comparable a la embriaguez vínica. Excitación eufórica reñida con la posibilidad de amplias e intensas venturas físicas. Uno de los primeros efectos del abuso de los tóxicos es empobrecer las capacidades sexuales.

La toxicomanía no crea paraísos. Abre prisiones. El hábito impone empleo de dosis crecientes que arruinan al organismo.

Cruel paradoja: buscando gozar se aleja el goce. El toxicómano no es sino un emigrado de los jardines de la vida, en busca de lo que Baudelaire llamó "Un oasis de horror en un desierto de tedio".

LA LUCHA ESTERIL

Frente al desencanto, eje del mal, las leyes pueden poco. Las leyes, no siendo obra de los llamados a cumplirlas, limítanse a crear nuevas formas de delito.

Persiguiendo a los expendedores de opio, de morfina, de éter, de cocaína, consíguese elevar el precio de la mercancía, pero no acabar con el comercio.

Ha de tenerse presente que muchos toxicómanos, si se les suprimiese bruscamente el veneno, morirían. No todos son susceptibles de curación. Ni siquiera de alivio.

Los que ante un caso chillan indignados, asegurando que todo se arregla con tirar frascos y jeringuillas por la ventana, no saben lo que se dicen. Trátase de mecanismos complejos. Difíciles de devanar.

Analícese el fracaso de la Ley seca. Su resultado se puede condensar en dos efectos:

A.—Nacimiento de una nueva modalidad de contrabando.

B.—En vez de beber vino, la gnte se embriaga con bebidas alcohólicas, más nocivas que el mosto fermentado.

ORÍGENES

La solución no surgirá hasta que se considere el aumento de la toxicomanía como una resultante de la crisis sexual que atraviesa el mundo. La moda, desdeñando la colaboración del pudor; el menos aprecio del dinero; la substitución del individualismo del siglo pasado por tendencias colectivistas; la desaparición del hogar reemplazado por fiestas en hoteles y restaurantes; la especialización radical y automática, dividiendo a los hombres en castas, todo acusa profunda crisis en el modo de entender la misión de reproducirse. Los espíritus mal dotados ante tales perspectivas siéntense incapaces de realizaciones sintéticas. Parte apelan a los tóxicos para no enterarse, y antes que nada, como substitutivo sexual.

Los toxicómanos, no sólo se sitúan al margen de una sana función sexual por efecto del envenenamiento, sino que en la mayoría existía ya falta de aptitud antes del uso de las drogas.

REMEDIOS

De todo este alegato una cosa se deduce: la urgencia de estudiar más intensamente los problemas sexuales. En España, como deber previo, aplicar nuevas normas de educación. Nuestros niños carecen de educación sexual en la totalidad de los casos. En la casi totalidad de educación física.

Preciso recorrer rápidamente esta frase para incorporarnos a los países dispuestos a combatir la toxicomanía.

Leyes, aduanas y policía son resultados sistemáticos, rígidos, incapaces de una profilaxis útil. El filón está más hondo. La desgana de vivir, la carencia de ideales nobles, la intoxicación como medio de no darse cuenta, representa una de claudicaciones psíquicas imposible de remediar no investigando su procedencia.

Por desgarcia para todos, encuéntrase aún lejano el día que el tema ha de fijar la atención de las gentes. La luz desazona e inquieta todavía.

DR. CÉSAR JUARROS

Madrid.

Comentario.—La solución del problema está en que todos, militares, sacerdotes, médicos, naturistas o no, magistrados, maestros, padres, madres, y el pueblo todo, vayamos reconociendo que el Naturismo (ideal científico que invita al hombre a vivir en armonía con las leyes naturales, a comer vegetales y frutas solamente; (las carnes y bebidas envenenan y excitan hacia "El infierno de los tóxicos"), y a practicar una extricta higiene) nos conviene a todos; el Naturismo es el único puente salvador del desbarajuste social de la falsa civilización, porque el Naturismo es salud, la salud verdadera y perfecta; es higiene individual y social; es paz para las naciones y felicidad de los pueblos, y afirmamos que sin el Naturismo fracasarán todos los "remedios" del ilustre Dr. C. Juarros.

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

¿Qué es la constitución hereditaria?

Constitución s. f. Se entiende actualmente por *constitución* "todo lo que se refiere a las variaciones del individuo en el esqueleto y la arquitectura del cuerpo; en la proporción de los órganos y los aparatos del organismo entero; en la adaptación física de cada parte a su función; en la repartición de la materia, ya en la totalidad del organismo, ya en cada elemento. La constitución atañe, pues, a la estructura del cuerpo, es una característica estática (Bouchard).

Hay muchas personas (ignorantes de ciertas leyes biológicas) que queriendo combatir el Naturismo, dicen que el régimen de alimentación y el régimen de vida no influye para nada en la *vitalidad* y en la longevidad de la raza o del individuo, porque (argumentan) conocen a un amigo o tienen un pariente que ha hecho muchos excesos contra la salud, abusos sexuales, fumar mucho, beber vinos y demás líquidos alcohólicos, comer carnes, sesos, bacalao, etc., *incompatibilidades* a granel... y ha llegado a los 90 o más años campante y guapo, y, en cambio, vosotros los naturistas os cuidáis, no coméis carnes, no cometéis incompatibilidades químicas y aun estáis enfermos. Y sonríen...

Claro está, contestamos los naturistas, esos son excepciones: son seres privilegiados de la raza que han heredado una buena *constitución orgánica*, y como que aún les queda vitalidad para defenderse (porque es ley fisiológica reaccionar con vitalidad favoreciendo siempre al organismo), van haciendo de las suyas hasta que caigan definitivamente. Si hubieran practicado desde su juventud el Naturismo, tendrían vida para 200 años. ¿Que los naturistas de hoy estamos algo enfermos? Claro, como que hemos heredado la sangre sucia y el virus de la falsa civilización!!!

Contrae su primera enfermedad a los 107 años, y eso para morirse

El Ferrol, 12.—Ha fallecido la anciana Antonia Pico Anido, a la respetable edad de ciento siete años. Como dato curioso de la vida de esta centenaria se da el que nunca jamás había estado enferma. Cuando su primera dolencia, la de la muerte la ha sorprendido, se pasaba todo el día trabajando. Se levantaba muy pronto y transcurría la jornada dedicada a las faenas agrícolas.

Ciencia de la Alimentación : Trofología

REGIMEN FAMILIAR Y ECONOMICO

Invitados por algunos amigos para que publiquemos en esta sección platos vegetarianos para familias pobres, haciéndoles ver que el régimen vegetariano no es "tan caro" como muchos creen, sino que, al contrario, con poco dinero se puede confeccionar comidas vegetarianas agradables y especialmente nutritivas en alto grado, más aún si es en grupo. Y a continuación lo verán en seguida nuestros lectores.

TRIGO CON VERDURAS

Para seis personas: Se coge un kilo de trigo algo descascarado (que vale 1'30 ptas. el kilo) y se hierve dos horas en 8 ó 9 litros de agua a fuego lento (el gasto del fuego costará 0'50 ptas.), y se le agregará, una vez bien cocido, un sofrito hecho con 0'60 de aceite, dos cebollas (0'15) y un poco de tomate (0'30) y 0'60 de lechugas en ensalada. Total gastos: 3'45 ptas.

Esa comida de trigo es muy energética y azoada, dando más de 5.500 calorías por individuo.

ARROZ CON ACELGAS

Para seis personas: Se coge un kilo y medio de arroz, que tiene su valor 1'50, y se cuece, después que han hervido bien (0'35 de fuego), unas tres libras de acelgas)0'40) con aceite (0'50), un sofrito de ajo (0'5) y tomate (0'30) o pimiento rojo (0'10). Total: 3'20 ptas.

Tener siempre en cuenta que los alimentos, cuando están bien masticados y bien ensalivados, se asimilan mejor y *nutren* más. Y ahí tenemos ese régimen de arroz sumamente barato, saliendo a cada cabeza, por comida, unos 0'53 céntimos, que es el colmo de la baratura. Nutritivamente no pueden estar en baja, porque el arroz es un gran alimento energético, dando hasta un 70 por 100 de alimento de fuerza.

JUDIAS SECAS CON ESPINACAS

Para seis personas: Un kilo de judías secas (1'60 ptas.);

se cocinan (fuego, 0'60), debiendo hervirse en 8 litros de agua y con dos horas. Se sofríen una libra de espinacas (0'20) con 0'40 de aceite y se agregan a las judías cocidas. Total: 2'80 ptas..

REGIMEN DE ARROZ

Desayuno: Café malta, miel, nata y pan Dextrín.

Mediodía: Croquetas de arroz, luego un plato de arroz servido con verduras: col, cardo, cebolla, acelga, apio, sofrito de ajo y tomate.

Ensalada abundante, lechugas, escarola, rabanitos, tomate, con poco aceite y algunas aceitunas. Todo comido con dos manzanas y algunas almendras.

Cena: Una tortilla de arroz, espinacas, un plato de acelga cocina. Ensalada abundante y 8 a 10 almendras.

REGIMEN DE FIDEOS FINOS

Tomar el zumo de un limón por las mañanas.

Desayuno: Café malta, miel y pan Dextrín.

Mediodía: Col, zanahoria, cebolla y fideos finos en sopa, con sofrito de ajo y tomate. Ensalada abundante de lechugas y rabanitos; pan Dextrín blanco, 2 manzanas y 6 a 8 almendras.

Cena: Una tortilla de espinacas, un plato de verduras, pan Dextrín blanco y 2 manzanas.

REGIMEN DE ALCACHOFAS Y FIDEOS

Desayuno: Lechugas y rabanitos, un poco de pan y algunas almendras.

Mediodía: Sopa de alcachofas y fideos: cebolla y apio, sofrito de ajo y tomate.

Ensalada de lechugas, escarola, rabanitos, un poco de aceite y algunas aceitunas. Todo con pan Dextrín negro.

Cena: 2 alcachofas a la cazuela, con tomate y guisantes tiernos o habas tiernas. Ensalada abundante. Todo comido con pan Dextrín negro y algunas almendras.

REGIMEN DE PATATAS

Desayuno: Una taza de caldo de ciruelas. Café de malta, miel y pan; 2 manzanas.

Mediodía: Patatas cocidas con col, acelga y abundante cebolla. Una tortilla de espinacas. Ensalada de lechugas y tomates, rabanitos; para el final 2 manzanas y 8 a 10 almendras molidas.

Cena: Una tortilla de patatas, un plato de alcachofas y guisantes tiernos con tomate. Ensalada de rabanitos, tomate y lechuga. 8 a 10 almendras y 2 manzanas.

CIATICA s. f. (ischias, afección de la cadera)

Síndrome cuyo elemento principal es un dolor muy vivo a lo largo del trayecto del nervio ciático y de sus ramas. Puede corresponder anatómicamente a lesiones reales en los nervios (ciática por neuritis) o, al contrario, puede el nervio permanecer indemne (*neuralgia ciática*). Depende de múltiples causas (diabetes, tuberculosis, etc.).

Los tumores blancos, como la inflamación del "nervio ciático" son curables por el tratamiento Trofológico prácticado a tiempo y con constancia, tal cual lo necesita la individualización.

El tiempo pasa y la salud peligra

No debe usted permitir que pase más tiempo sin ser socio de la Institución "PENTALFA". ¿Que por qué? Pues porque con poco dinero puede tener la salud asegurada y vivir feliz. Los de fuera de Barcelona pagarán 2 pesetas mensuales pidiendo el carnet y enviando al mismo tiempo una pequeña fotografía individual. Al escribirnos enviar sellos para la respuesta o pedir datos por teléfono, cuyo número es 79771.

El manzano y la conciencia

Maduraba un manzano sus frutos; caían las manzanas y los transeuntes o las alababan o las despreciaban, pero todos llenaban sus bolsillos. El muérdago aconsejaba al manzano: haz como yo, que guardo mi fruto; soy inútil, pero nadie me critica.

Mi razón de ser, dijo el manzano, es dar manzanas; si cesara de producir, no tendría objeto mi vida. Ignoro lo que será de mis frutos; hecho para dar, doy. Continúa tu indiferencia y déjame que continúe yo así hasta mi muerte, cumpliendo la misión que la Naturaleza me ha impuesto. Cada uno debe cumplir con su misión, grande o pequeña sin compromisos ni flaquezas. EUGENIO CARRIERE

¡Guerra a la Tuberculosis!

Para PENTALFA

Allá va un descubrimiento
del todo sensacional,
que en el propio firmamento
alguien ha podido hallar.
Existe allí una Farmacia,
que tiene por nombre *Helios*,
y da al cliente, de gracia,
algo que no son *remedios*.
Un tónico que es el rey
de todos los inventados,
y que por eso la ley
no incluye en los "patentados".
Yo les diré ahora a ustedes
lo que "El Sol" (así se llama
el tónico), da en mercedes,
según un Doctor de fama:
Es un gran desinfectante,
o sea, bactericida,
que mejora en un instante
y hasta prolonga la vida.
La Neurastenia cura
y refuerza a los anémicos
al darse en la piel la untura
del tónico; no son quiméricos
los resultados, si acaso
se trata de ir con cuidado
y no llevar un fracaso,
esto es, de grado en grado.
Cuando la piel se pigmenta
no hay miedo a los constipados,
pues los nervios se alimentan
con los luminosos rayos.
Caritas blancas de nenas,
que hasta se creen bonitas,
"El Sol" las pondrá morenas,
que es lo que más necesitan.
El factor más poderoso
en la lucha hoy entablada,
para que el tuberculoso
encuentre cura adecuada.
Aperitivo excelente
también és, y su calor
no enerva, pues diligente
se hace el que anda bajo "El Sol".
Enflaquece a los obesos
y a los flacos vigoriza,
todo, sin hacer excesos,
sinó "El Sol" da una paliza.
La asimilación se activa
y la sangre se enriquece,
se depura se hace *viva*
y la *Colamia* perece.
El enfermo de artritismo,
el crónico, el canceroso,
comprobarán asimismo
su poder maravilloso.
En fin, basta acostumbrar
al cuerpo a que esté desnudo
debajo la acción solar
poco a poco, y yo no dudo
de su eficacia un momento,
no, yo no dudo en su acción,
que está allí en el firmamento
nuestro gran amigo "El Sol".
Tan sólo en días nublados
la Farmacia no convida,
pero con los soleados
bastan para dar la vida.

BALDOMERO HERRERO

NOTA:
Desde tiempo inmemorial,
Fauna y Flora el Sol tomaron;
si el hombre lo fué a olvidar,
hoy toca los resultados.

OTRA:
Si así y todo, el organismo
de algún achaque se queja,
el *Integral Naturismo*
PENTALFA nos aconseja.

En nuestra Escuela se enseña la verdadera alimentación natural del hombre, sin mistificación

Naturistas de la Argentina, unámonos

Tomamos de la revista *Naturismo*, de Mar del Plata (R. A.) el siguiente manifiesto dirigido a los naturistas argentinos, sobre el próximo Congreso que piensan celebrar en Buenos Aires, a cuya idea nos adherimos y felicitamos al colega por tan acertada iniciativa:

"Naturistas de la Argentina unámonos

"El axioma de que la unión hace la fuerza es indiscutiblemente cierto; por eso vemos a la gran mayoría de los humanos en las diversas actividades de la vida asociarse mutuamente para estudiar, cambiar ideas, comparar opiniones y peticionar a los poderes constituídos sobre el fin que tengan por base.

"¿Qué hacemos los naturistas de la Argentina, dispersos como ovejas descarriadas? ¿A dónde están los trabajos de la "Asociación Vegetariana naturista", fundada en Buenos Aires por el año de 1927?

"Si queremos en verdad que el naturismo tome fuerza, que él se propague, que nos oigan los poderes públicos, es preciso organizarnos, reunirnos, para cambiar opiniones al respecto, y peticionar a los poderes públicos, para que ellos se interesen por la enseñanza y la práctica de nuestras doctrinas, única manera de poner una potente valla al actual malestar físico y moral de la humanidad.

"Por lo tanto, es necesario que todo naturista consciente piense de por sí lo que exponemos con la mayor brevedad posible en el presente escrito; nosotros creemos que sería de gran provecho para el naturismo argentino la convocatoria a un Congreso, el que podría hacerse en la capital de Buenos Aires con el objeto de tratar la perfecta organización de la propaganda naturista; pensamiento éste que ya hemos expuesto en otra oportunidad por intermedio de la revista "¡Vivir!", de Buenos Aires. Vamos a ver si ahora tenemos más suerte que en aquella época, a la que se citaron los naturistas de Buenos Aires, y sólo concurrió el Prof. J. Esteve Dulín, y uno o dos más.

"Además de ser el tal congreso el promotor de la futura universidad naturista argentina, podría tratarse de ver de llevar a cabo la fusión de todas las publicaciones naturistas actuales en un semanario o aún mejor, diario.

"Quedan, pues, notificados todos los naturistas de la Argentina, y nosotros esperamos su opinión, la que hacemos pública por medio de la revista "Naturismo".

"Prologuemos a la Geometría de los valores decorativos"

Este es el título de la conferencia que el 20 de marzo versó nuestro amigo, el inteligente joven Enrique Wretman en la Asociación de Estudiantes Católicos de Derecho, Filosofía y Letras.

Felicitamos al señor Wretman por lo bien tratado que fué el tema.

BIBLIOGRÁFICAS

Del universalmente famoso escritor George Bernard Saw, el autor de "Santa Juana" y de "El regreso de Matusalén", hemos recibido una cantidad de ejemplares de su reciente librito *Ensayo sobre educación*, editado por la revista "La Colmena", de Madrid. Habla con lógica aplastante. Explica lo que es un niño y su mundo interior. Sobre los deberes de los padres y del Estado.

Se halla a la venta en nuestra Institución al precio de o'20 el ejemplar; pidiendo cantidad, el 25 por 100 de descuento.

***

DE LA ESCUELA NATURISTA "*NICOLAS CAPO*"

Hace pocos días recibimos interesantes y alentadoras noticias de esta Institución, que se fundara el año pasado en Santiago de Chile, y al mismo tiempo una cantidad de ejemplares del importante libro de ciencia Iridológica "El Iris de tus ojos revela tu salud", del que es autor el inteligente Naturista Kuhnista hoy convertido a la Trofología, honra del Naturismo chileno, don Manuel Lezaeta Acharán, autor de otros valiosos libros sobre Naturismo y medicina natural, entre ellos "La salud sin drogas", y "La Medicina natural al alcance de todos". Por lo que a nosotros toca, agradecemos el donativo de libros, del que es autor, hecho a la Escuela "*Nicolás Capo*", por el señor Lezaeta, y le felicitamos, por otra parte, por tener tan altruista corazón, puesto al servicio de la causa naturista, al igual que su preclara inteligencia. También felicitamos a los valientes muchachos que trabajan por la causa de nuestro ideal, dentro de la Escuela Naturista de Santiago. ¡Salud y adelante!

Contestando a un señor sobre astrología

"Parece que tomó usted demasiado en serio eso que le han pronosticado por medio de la Astrología. No debe usted alarmarse ni afligirse por esos aspectos malos que dice están en su carta horoscópica. En primer lugar, que la mayoría de los que a hacer horóscopos se dedican, no saben lo que hacen; y que no teniendo la hora exacta, es bastante difícil hacer cálculos aproximados; que las estrellas dan solamente tendencias las que pueden o no confirmarse, según la educación y el grado de voluntad de cada cual. Uno de los más afamados astrólogos dice a este respecto:

"Cuanto más atrasado en la escala evolutiva, cuanto más ignorante es un ser, tanta más influencia y poder ejercen sobre él los planetas, llegándose a dar casos de que respondan de una manera total y absoluta hasta a los más débiles aspectos; en cambio, el consciente, el elevado, el que lucha por dominar sus pasiones y alrededor ambiente, el que lanza pensamientos constructivos y amorosos, el que sonríe a la adversidad, domina las influencias estelares y se construye un porvenir risueño por este solo objeto.

"Arroje de su ser ese parásito de hombre vencido. Dé nuevo impulso a su voluntad y deseche de una vez por todas esos dañosos venenos físicos y mentales que van destruyendo su organismo.

"En cuanto a ese mal que dice usted padecer, usted mismo dice que las drogas no le dan los resultados que le aseguraron los médicos. ¿Para qué entonces usted insiste que le recomendemos una nueva? Cree usted acaso que una o cien drogas pueden devolverle la salud en un momento, cuando usted precisó cientos de momentos o quizás desde que nació, para enfermarse?

"Practique usted el naturismo completo: alimentación vegetariana, gimnasia física y respiratoria, baños de aire y sol; estos elementos son los únicos que pueden devolverle la salud."

(De "Naturismo", de Mar del Plata.)

La Naranja y la Salud

"Está admitido hoy que los niños en su período de lactancia soportan fácilmente la leche esterelizada y aun la concentrada, si se tiene cuidado de darles de tiempo en tiempo un poco de jugo de naranja."—*Doctor Lucien Flament.*

"Las naranjas contienen el máximum de vitaminas y no contienen alcohol."—*Doctor Dauphin.*

"Las intoxicaciones crónicas, la tendencia a la uremia y a la acidósis, no resisten a una cura de naranjas, la más agradable de todas las terapéuticas."

"La naranja posee, además de su gusto tan agradable, las propiedades de un laxante ligero, siendo muy recomendadas por los médicos."

"Muy rica en vitaminas, la naranja evita las enfermedades llamadas de carencia, como el escorbuto y la enfermedad de Barlow, siendo éste el motivo por el cual se debe dar a los niños de pecho todos los días dos cucharillas de café de jugo de naranja bien madura. La acción de la naranja es particularmente eficaz en la higiene de los dientes y de las encías. Comiendo muchas naranjas se evita la caries. Para tener una boca bella, unos dientes blancos y unas encías sanas y frescas, hay que comer naranjas en abundancia."—*Doctor Imbert.*

(Suelto aparecido en "La Vanguardia" de Barcelona.)

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

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

Tomen nota de las casas que anuncian en nuestra revista y traten de visitarlas.

"Pentalfa" se vende en Barcelona en la calle Barbará, 12, y en la Rambla de los Estudios, 8

Noticias y Comentarios

GRUPO NATURISTA
DE VIZCAYA

Se pone en conocimiento de todos los vegetarianos y naturistas de Vizcaya, que después de laboriosas gestiones se ha dado solución a la situación creada por la inactividad de la Sociedad Vegetariana y Naturista de Vizcaya, disuelta con fecha 14 de octubre de 1930.

A continuar de nuevo la obra emprendida por la referida Sociedad ha venido el Grupo Naturista de Vizcaya, y en Junta general celebrada por este Grupo el día 25 de enero de 1931, convocados al efecto los miembros representativos de la disuelta Sociedad, se llegó al acuerdo de entrega de cuantos enseres existan de la repetida Sociedad, de todo lo cual se levantó acta a los efectos consiguientes, sellando de nuevo la unión de los vegetarianos y naturista de Vizcaya y enarbolando con entusiasmo en esta región la bandera del Naturismo, que tanto bien viene prodigando a la humanidad doliente y equivocada. Las adhesiones de cuantos con nosotros quieran colaborar en tan humanos fines, pueden solicitarlas en las delegaciones y localidades siguientes:

En Bilbao, Zabala letra I, 5.º, don Vicente Vegas; en Baracaldo, Arrandi, 25, don Claudio San Miguel; en Portugalete, Gregorio Urquijo, 1, 1.º, don Fausto Díaz; en Santurce, Las Viñas, 30, 2.º, señorita María Tobar; en Las Arenas (Guecho), Travesía de Cresalchu, 16, 1.º, don Sandalio Concha.

Fraternalmente vuestro: ideal Naturismo, por la Directiva.

V.º B.º: El Presidente, Vicente Vegas; el Secretario, Manuel Felipes.

Bilbao, 5 de marzo de 1931.

***

Lea usted "*El Iris de tus ojos revela tu salud*", *por Manuel Lezaeta Acharán. Está en venta en nuestra Institución al precio de 2'50. Lo más importante que se ha escrito sobre Iridología. ¡Léalo!*

GRATA VISITA

Días pasados tuvimos la sorpresa de estrechar la mano a nuestro amigo y socio de esta Institución, don Jaime Sirerol, antiguo naturista de Mahón (Menorca) hoy convencido Trofólogo, habiendo también convertido a su distinguida esposa doña Teresa Guzmán y a sus tres hijos, a nuestro sistema más perfecto y seguro.

***

En breve se celebrará en Cracovia un Cogreso internacional esperantista.

***

El Profesor N. Capo dará una conferencia en el Centro Esperantista de Sabadell, sobre el tema: "El Naturismo Trofológico como medio de regeneración humana", el 19 de abril, por la tarde. También dará otras en otros locales.

DONATIVOS PARA

"*¿Era Jesús vegetariano?*", folleto que se repartirá gratis por todo Barcelona.

	Ptas.
Luis Villalta, de Ripoll ...	4'00
Aurelia Pla	2'00
Cayo Ruperto	5'00
Ernesto Rumbeau	5'00
Amadeo Perpiñá	1'00
Jerónimo Bustamante. ...	2'00
	19'00
Suma anterior	135'00
Total	154'00

DONATIVOS A "PENTALFA"

	Ptas.
J. Torruella...	5'00
Antonio Marjelí	2'95
J. Graells...	100'00
M. González...	5'00
Señora Bernad...	2'00
Señora Gorner...	2'00
José Domper	1'25
Josefina Royo	50,00
J. Moulet y Sabaté	3'00
A. Gutiérrez	0'40
	171'60

Tenga usted la bondad de avisarnos si no ve anotado aquí su donatico, y así lo publicaremos en el número próximo.

UN CAMPAMENTO
DE VEGETARIANOS

Budapest, 6.—A unas cien millas de esta ciudad se ha establecido un campamento de vegetarianos.

El número de personas que residen en dicho campamento es de dos mil entre hombres y mujeres. Todos ellos tienen unas pequeñas chozas para refugiarse en caso de lluvia o mal tiempo. Por lo demás, viven completamente al aire libre. No llevan como vestido más que una ligera túnica o prescinden de ella cuando les molesta.

Cada uno de los miembros de la colonia tiene derecho a un pequeño trozo de tierra que tiene que cultivar.

Los vegetarianos de esta colonia pretenden vivir únicamente con lo que produzca el pedazo de tierra que cultivan.

EN FAVOR DEL BASTON

Un periódico francés expone la opinión de algunos de sus lectores sobre el uso del bastón.

Convienen todos en que el bastón ha de continuar siendo un atributo del hombre, porque le es útil en muchas circunstancias.

Varios afirman que el bastón ha venido a substituir a la espada, no sólo como objeto de elegancia, sino como arma de defensa.

Un lector dice que cuando sale sin bastón no sabe qué hacer de los brazos.

Otro sostiene que con bastón la figura del hombre gana en elegancia y que los movimientos tienen más soltura y gracia.

Y otro, por último, explica que usa bastón para habituarse a llevar algo en la mano, y los días de lluvia, no deja olvidado el paraguas en todas partes.

Y tiene razón.

11628 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

¡La alegría es vida!

Escuela y Revista «Pentalfa» Alcoy 2 y 10 Barcelona

No falte V. con sus amigos al **Banquete Vegetariano** que como tenemos anunciado se efectuará el domingo 12 de abril a la una de la tarde. **Tiket 6'50**, a los socios descuento del 15 %. El día 9 se cierra la inscripción. Los platos serán servidos a base de la **compatibilidad química alimenticia.** Y a continuación se efectuará el siguiente programa tomando parte el conocido e inteligente concertista JULIO PONS y la excelsa compositora GENOVEVA PUIG con varias delicadas canciones de su creación.

Concierto de Canto-literario-musical

PROGRAMA

Primera parte

Apertura del acto por el Prof. N. Capo.

Ramona Perera, recitará las siguientes poesías:

«La misma copla». . . . . *Cristóbal de Castro*
«Lo fatal». . . . . *Rubén Darío*
«Del salón en el ángulo obscuro...» . . . *A. G. Bécquer*
«A Kempis» . . . . . *Amado Nervo*
«L'aiguat» (catalán) . . . . . *Ignacio Iglesias*
«El mirlo» . . . . . *Guerra Junqueiro*

Segunda parte

Concierto por **Julio Pons** (Piano)

«El alegre forjador» . . . . . *Haendell*
«Estudio». . . . . *Chopín*
Primer tiempo de «Claro de luna» . . . *Beethoven*
«El puerto» . . . . . *Albéniz*
«Polonesa» . . . . . *Chopín*

Tercera parte

Concierto por **Genoveva Puig** (Canto y piano)

«Canción de Primavera» . . . . . } *Genoveva Puig*
«El Pomer Florit». . . . . }
«Vora del riu» . . . . . }
«Sevillana» (popular andaluza) . . . . *Julio Pons*
Marcha final.

DEPÓSITO DE MIEL

cosechada por los agricultores **Benet y Casals**

Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza.

Desde un kilo se reparte a domicilio

BENET Y CASALS - Marqués del Duero, 130 - Teléfono 30837 - BARCELONA

CENTRO NATURA

DE

Andreu Peralta

Productes de la casa SANTIVERI, S. A.

30, Unió, 30 / TERRASSA Telèfon 160

F. ZAMORANO Reconstrucción y Reparación de Máquinas para Escribir y similares. Accesorios para las mismas. Abonos anuales de limpieza y conservación

Villarroel, 29, 2.°-1.ª -- Barcelona -- Teléfono 31724

ACADEMIA DE MÚSICA

Director: JULI PONS

Admite alumnos de ambos sexos ∴ Precios módicos

Rambla de las Flores, 37, 3.º *BARCELONA*

Panadería Catalana de José Pons

Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN PARA VEGETARIANOS

Especialidad en el Pan Dextrinizado a **1'25** kilo, que consumen los trofólogos y naturistas

Además hacemos saber que el Sr. Pons es nuestro agente y propagandista de la revista PENTALFA

Panadería de Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distinios procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA TRAJES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11



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

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofologia

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

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

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

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

a cuyo efecto le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917.

Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es EL ÚNICO QUIROPRÁCTICO EN ESPAÑA

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

CONSULTORIOS DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

MÉDICO DIETÉTICO

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario

Plaza Cataluña, 3, 2.º-1.ª de 5 a 7 — : : — Canalejas, 29 (Sans)

BARCELONA

Habitaciones para enfermos, jardín y sol

Gran regalo a los suscriptores de PENTALFA

LIBROS NATURISTAS NUEVOS

SE ENVÍA CONTRA REEMBOLSO

Primer lote:

1 ejemplar de "El Naturismo en el bolsillo", encuadernado, que vale 4'50 por ... 2'45

1 ejemplar de colección "Pentalfa", encuadernada, año 1930 (6 meses), que vale 5 ptas., por... ... 2'05

1 ejemplar de "Eugenesia" de R. C. Rey, que vale 1 peseta, por ... ... 0'60

1 ejemplar de "¿Quieren ustedes ser ricos?", del doctor Romero, que encuadernado vale 2 ptas., por ... 1'00

1 ejemplar de "Trofoterapia individual", que vale 1'00 pta., por ... ... 0'65

Total ... ... 7'65

Segundo lote:

1 ejemplar de una colección de "Pentalfa", encuadernada, año 1929, que vale 10 ptas., por solo ... ... 5'05

1 ejemplar de "Influencia del régimen en la madre y en el feto", Dr. E. Lahmann, que vale 0'50, por ... 0'35

1 ejemplar de "El sendero de la salud", Carlos Brandt, que vale una peseta, por ... 0'65

1 ejemplar de "Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla", prof. N. Capo, que vale 0'60, por ... 0'45

1 ejemplar de "La catarralización dietética" por Arnold Rikli, que vale 0'50 por ... ... 0'35

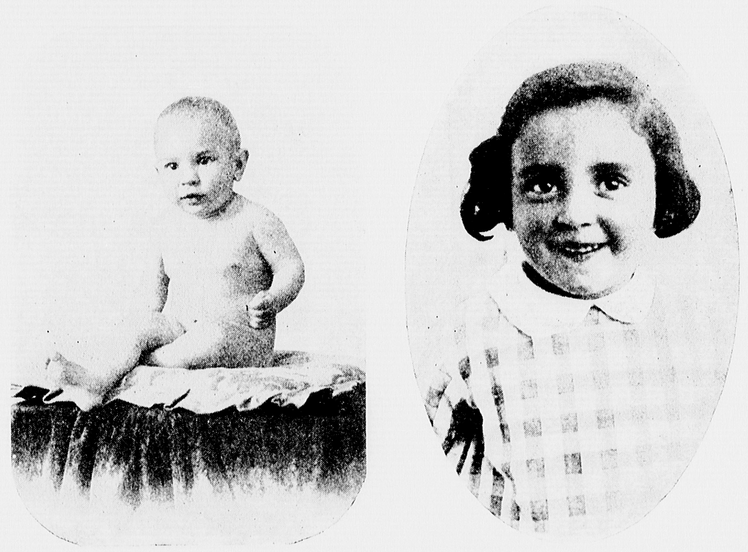
Total ... ... 7'75

Ayude Vd. a PENTALFA y hará un bien a la humanidad

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

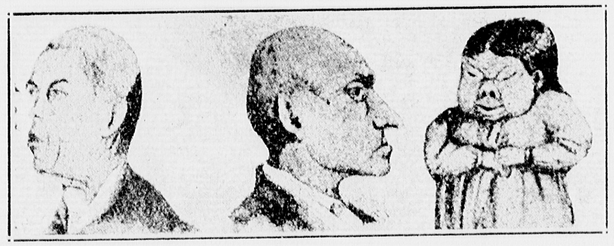
Hijos de naturistas e hijos de carnívoros



HERMES ESTEVE DULIN — MARIA SOLE

De estas comparaciones tomen buen ejemplo nuestros lectores para bien de la raza y de la humanidad.

Como salen los hijos de los degenerados, alcoholo-tabaquistas



¿Evitan del **alcoholismo** en las manifestaciones, carácter, hospitales, asilos, cárceles, manicomios, etc.? Y quien engendra el **alcoholismo**? El nervioso! La nerviosidad, alcohol, tabaco, café, pasiones, malas pasiones, sobreestés, teatros, alegrías, cines, bailes, fatigas de trabajo, desarreglos, malas comidas, ambientes, pasiones, incomodidad, ingestas y otras causas semejantes.

Precio: 0'25 ptas.

Gran regalo a los suscriptores de PENTALFA

LIBROS NATURISTAS NUEVOS

SE ENVÍA CONTRA REEMBOLSO

Primer lote:

1 ejemplar de "El Naturismo en el bolsillo", encuadernado, que vale 4'50 por 2'45

1 ejemplar de colección "Pentalfa", encuadernada, año 1930 (6 meses), que vale 5 ptas., por... ... 2'95

1 ejemplar de "Eugenesia", de R. C. Rey, que vale 1 peseta, por ... ... 0'60

1 ejemplar de "¿Quieren ustedes ser ricos?", del doctor Romero, que encuadernado vale 2 ptas., por ... 1'00

1 ejemplar de "Trofoterapia individual", que vale 1'00 pta., por ... ... 0'65

Total ... ... 7'65

Segundo lote:

1 ejemplar de una colección de "Pentalfa", encuadernada, año 1929, que vale 10 ptas., por solo ... ... 5'95

1 ejemplar de "Influencia del régimen en la madre y en el feto", Dr. E. Lahmann, que vale 0'50, por 0'35

1 ejemplar de "El sendero de la salud", Carlos Brandt, que vale una peseta, por ... 0'65

1 ejemplar de "Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla", prof. N. Capo, que vale 0'60, por 0'45

1 ejemplar de "La catarralización dietética" por Arnold Rikli, que vale 0'50 por ... ... 0'35

Total ... ... 7'75

Ayude Vd. a PENTALFA y hará un bien a la humanidad

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

Hijos de naturistas e hijos de carnívoros



HERMES ESTEVE DULÍN



MARIA SOLÉ

De estas comparaciones tomen buen ejemplo nuestros lectores para bien de la raza y de la humanidad

Como salen los hijos de los degenerados, alcoholo-tabaquistas



Frutos del **alcoholismo** en los manicomios, cárceles, hospitales, asilos, casas de aislamiento, etc. Y quien engendra el **alcoholismo?** El carnivorismo! La carne pide alcohol, the, tabaco, café, distracciones falsas: cabarets, teatros alegres, cines, cafés, salas de bailes, despreciando así la verde pradera, los parques floridos, la montaña agreste y oxigenada....

Precio: 0'25 ptas.

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

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

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

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

Interesante obrita del Dr. Romero

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

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

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

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

Al precio de 0'20 ptas. se halla de venta este folleto

— — — — en esta Administración — — — —

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

Teléfono núm. 23305

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

COMEDOR VEGETARIANO TROFOLÓGICO

Calle Provenza, 255 - 3.º (esquina Paseo de Gracia)

Se sirven comidas para sanos y enfermos, extrictamente vegetarianas

Bonitas y lujosas habitaciones

Se respeta el menú del médico que le atiende

Pensión completa 10 pesetas diarias Enfermos, precio especial

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann **Precio: 0'50 Ptas.**

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

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

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

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

Interesante obrita del Dr. Romero

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

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

Se vende al precio de **1** peseta

Encuadernada **2** pesetas en esta Administración

Un folleto interesante

por J. Piñango **"El Agua"**

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

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

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

EL ALIMENTO VEGETAL DE MÁS PODER ENERGÉTICO NO CABE DUDA ES LA **MIEL**

siempre que sea ésta completamente pura, como lo es la nuestra, que además es muy rica en vitaminas. La miel del panal a sus labios la encontrará blanca y líquida en casa **B. PIJUAN**

Paso de la Enseñanza, 2 - Calle Fernando - Plaza S. Jaime

PRECIOS: Llevando un kilo 2'25 ptas.
Llevando cinco kilos 10'50 ptas.

Teléfono núm. 23305

= = = Se recibe directamente de la Alcarria = = =

COMEDOR VEGETARIANO TROFOLÓGICO

Calle Provenza, 255 - 3.º (esquina Paseo de Gracia)

Se sirven comidas para sanos y enfermos, extrictamente vegetarianas

Bonitas y lujosas habitaciones

Se respeta el menú del médico que le atiende

Pensión completa 10 pesetas diarias Enfermos, precio especial

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann **Precio: 0'50 Ptas.**

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALUS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO **1'25** kilo — Maquinaria sistema italiano

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

Probarlas es adoptarlas !!

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 y Lauria, 62 - BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS

Lacy, 61 - SABADELL

Marqués de Cubas, 3 — **MADRID**

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 — Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 — Teléfono 15805

Mallorca, 247 — Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

Regala un libro de CINCO pesetas «Orientaciones para sanos y enfermos»