Año II Barcelona, 15-31 diciembre 1927 Núms. 23-24




Redacción : Alfonso XII, 84, y Balmes, 401, Barcelona (S. G.) Precio: 25 cts.

## JUAN GANTZER ÓPTICO

Calle Badalona, 11, 1.°, antes Ventalló
(entre Alcolea y Vallespir)

**BARCELONA - SANS**

Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

## SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE OTOÑO-INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia 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 trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

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

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

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

LAVINTERN N.° 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*

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 frutas secas y desecadas

## 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

## EMILIA TEROL DE ROURA

**Cirujana Comadrona**
PROFESORA EN PARTOS

Enfermedades de la mujer

Plaza Trilla, 4, 2.° (G.) Consulta de 3 a 5 BARCELONA

## PENSIÓN ALICANTINA

**Y COMEDOR VEGETARIANO**

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 5346 A

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar

**EL PORVENIR**

sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

**VENTURA SOSA E HIJOS** ✣ Comisionista Universal

Libros, frutas, tejidos, etc.: Se vende PENTALFA y libros de Trofología

General Lacy, 16, 3, interior A ... MADRID

**Pensión Vegetariana SANJUAN**

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.º MADRID

**Comedor Vegetariano**

**Sra. Paquita Mayor**

Se sirve con pureza absoluta a precios económicos

Carmen, 56, 3.º, izquierda

BARCELONA

**Aceite puro de oliva**

Salmerón, 180 - BARCELONA

Se sirve a domicilio

Precios: 2'80 - 3'00 y 3'20 el litro

Recibido directamente de Aragón, Tortosa y Urgel

**NATURA** Revista mensual, Organo de la Sociedad Naturista de Chile. — Higiene y moral

Casilla, 226 — SANTIAGO (Chile)

**ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT**

Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)

Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA

Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

**ESCUELA NUEVA DAMON**

Fundada por la Fraternidad Internacional de Educación

Afiliada a la Oficina Internacional de Escuelas Nuevas

Autoeducacion . Autogobierno . Procedimientos didácticos modernos . Departamento Montessori

Coeducacion Kindergarten

Internos y externos .. Régimen Vegetariano .. Canto, música, danzas rítmicas

Mora de Ebro, 10, y Suñer y Capdevila, 25 (Vallcarca)

Barcelona, 15-31 dicbre. 1927

# PENTALFA

Año II
Números 23-24

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

Administradora: Sra. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

## A TODOS

Avisamos a todos los buenos amigos y suscriptores que con este número termina el año 1927 y que el próximo número comienza el año 1928, así es que a los que no les venga bien pagar el año entero que es de 6 pesetas, que paguen solo media suscripción por seis meses, que es de 3 pesetas.

También hacemos saber que el núm. del mes de abril será dedicado a las mujeres, por tanto todas podrán ir preparando algún articulito sobre su iniciación en el Naturismo Trofológico y mandar fotografía.

## Los aspectos fundamentales de la Trofología o Trofotécnica

### Una aclaración interesante

Debido a que hemos recibido varias cartas con respecto a la ciencia Eutrofológica, y como vemos que han tomado al magno problema, fundamental y grande de la *Ciencia* de la Alimentación *Completa* y natural del hombre, por la compatibilidad Alimentaria solamente, nos vemos en la necesidad de aclarar el asunto y decir que la compatibilidad de los alimentos es sólo una rama de la Trofología, o mejor dicho, de la Eutrofología, pero no ella misma.

Por qué? Porque Eutrofología quiere decir *buena nutrición*, en todo su amplio sentido biológico, y porque sabido es que el hombre no sólo se *alimenta bien* o bien nutre por la compatibilidad química de los alimentos, sino que aún hay más aspectos, también importantísimos.

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar

**EL PORVENIR**

sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

**VENTURA SOSA E HIJOS** ❖ **Comisionista Universal**

**Libros, frutas, tejidos, etc.: Se vende PENTALFA y libros de Trofología**

General Lacy, 16, 3, interior A .·. MADRID

**Pensión Vegetariana SANJUAN**

**Se sirven platos compatibles**

**Princesa, 40, 1.° MADRID**

**Comedor Vegetariano**

**Sra. Paquita Mayor**

Se sirve con pureza absoluta a precios económicos

**Carmen, 56, 3.°, izquierda BARCELONA**

**Aceite puro de oliva**

**Salmerón, 180 - BARCELONA**

Se sirve a domicilio

**Precios: 2'80 - 3'00 y 3'20 el litro**

Recibido directamente de Aragón, Tortosa y Urgel

NATURA

Revista mensual, Organo de la Sociedad Naturista de Chile. — Higiene y moral

Casilla, 226 — SANTIAGO (Chile)

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT

Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)

**Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA**

Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

ESCUELA NUEVA DAMON

Fundada por la Fraternidad Internacional de Educación

Afiliada a la Oficina Internacional de Escuelas Nuevas

**Autoeducacion . Autogobierno . Procedimientos didácticos modernos . Departamento Montessori Coeducacion Kindergarten**

Internos y externos .. Régimen Vegetariano .. Canto, música, danzas rítmicas

**Mora de Ebro, 10, y Suñer y Capdevila, 25 (Vallcarca)**

Barcelona, 15-31 dicbre. 1927

# PENTALFA

Año II
Números 23-24

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

**Administradora: Sra. Ramona Perera**
**Alfonso XII, 84, y Balmes, 401**

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

## A TODOS

Avisamos a todos los buenos amigos y suscriptores que con este número termina el año 1927 y que el próximo número comienza el año 1928, así es que a los que no les venga bien pagar el año entero que es de 6 pesetas, que paguen solo media suscripción por seis meses, que es de 3 pesetas.

También hacemos saber que el núm. del mes de abril será dedicado a las mujeres, por tanto todas podrán ir preparando algún articulito sobre su iniciación en el Naturismo Trofológico y mandar fotografía.

## Los aspectos fundamentales de la Trofología o Trofotécnica

### Una aclaración interesante

Debido a que hemos recibido varias cartas con respecto a la ciencia Eutrofológica, y como vemos que han tomado al magno problema, fundamental y grande de la *Ciencia* de la Alimentación *Completa* y natural del hombre, por la compatibilidad Alimentaria solamente, nos vemos en la necesidad de aclarar el asunto y decir que la compatibilidad de los alimentos es sólo una rama de la Trofología, o mejor dicho, de la Eutrofología, pero no ella misma.

Por qué? Porque Eutrofología quiere decir *buena nutrición*, en todo su amplio sentido biológico, y porque sabido es que el hombre no sólo se *alimenta bien* o bien nutre por la compatibilidad química de los alimentos, sino que aún hay más aspectos, también importantísimos.

Así que Eutrofología es una ciencia que tiene muchas ramas y su primera es: La perfecta respiración de aire puro, 2.ª la perfecta respiración y transpiración por la piel (luz), 3.ª la armonía nerviosa, pensamientos y emociones puras, alimentación interna, asimilación de los alimentos sólidos, líquidos, gaseosos y vitales. 4.ª Alimentación bucal dividida aún en cuatro fases: *a)* alimentación natural y racional del hombre (1); *b)* selección e individualización de los alimentos del mundo vegetal, *c)* compatibilidad química de los alimentos, *d)* masticación, insalivación y cantidad de los alimentos.—5.ª Trofoterapia (o sea la cura y Regeneración de los enfermos por la alimentación especial.

## Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

### Las zanahorias

Es esta una de las mejores y más recomendables raíces dulces que alimenta, agrada y es de fácil digestión. No tiene contraindicación para los que padecen de los pulmones, ni de los riñones, estómago, intestinos, pancreas y vejiga. Además es bastante *laxante* y por tanto, recomendable para los que estriñen. No tiene ácidos (siendo de clase buena y tierna) ni reacciones que molestan al estómago dispéptico ni es antidigestiva como el ajo y el pepino. Tiene de alimento energético de un 8 a 12 por ciento, de albúmina el 0'50 al 0'1, celulosa el 11, sales minerales el 9 y lo demás es agua fisiológica.

Los Naturo-Trofólogos la utilizan en gran escala con las ensaladas de tomates, apio y lechugas. Es recomendable para los que padecen del hígado, la garganta y para los que padecen enfermedades de la piel: granos, mal cutis, escamosidades, etc., porque élla es suavizante y emoliente.

Las gordas y rojiamarillas son las mejores, y se comen raspándolas muy por encima, y sólo la parte externa, la parte interna o «médula» se tira porque es muy leñosa e indigesta. Se combina mal con queso, leche, frutas dulces y azúcares, y va bien con aceites, verduras, cereales y féculas, y las fricciones de zumo de huevos y zanahorias es muy recomendable para la conservación de un cutis suave.

(1 Crudivorismo, semicrudivorismo, cocidivorismo y etc.





**Sra. María Rubio Delhoyo**
**(de 55 años)**

Ella misma habla y nos dice: «Después de 5 años de practicar el régimen vegetal corriente y baños fríos me he visto con grandes trastornos digestivos, sanguíneos y nerviosos, y un sufrimiento tal me hacía la vida pesimista e imposible, entonces conocimos y practicamos la ciencia Trofológica por indicacion de un amigo de Manresa y hoy me encuentro más feliz que nunca. Aconsejo a todas las madres, la Trofología porque se que de ella depende la felicidad del hogar.

## La influencia de la imaginación

**de la madre sobre el feto**

*(Continuación del N.º 21 y 22)*

Es casi imposible referir los casos publicados en estos últimos años: me he limitado a citar los ejemplos más característicos—añadiré ahora que—entre los animales se observan los mismos fenómenos. El Doctor Gray *(The Medical Record,* 1.º Noviembre 1887. *Influencia de las impresiones maternas en la etiología de las deformidades congénitas)* director del *British Muséum,* en una sesión de la Sociedad Zoológica de Londres, el 24 de Febrero de 1864, presentó un gallo o pollo cuyo pico y pies eran parecidos a los de los loros. Estos monstruos nacen a menudo en su gallinero, explicando el hecho por el espanto que produce a las gallinas los gritos de los loros al acercarse a ellas.

Contóme mi padre, al que refería un día mis observaciones sobre las impresiones maternas, que un labriego de una de sus posesiones poseía un caballo cuya cabeza se parecía a la de una vaca. Visto lo raro del caso, aproveché la primera ocasión para ver tan raro animal, pudiendo cerciorarme que su cara era enteramente parecida a la de la vaca, sólo faltaban los cuernos. Todos los vecinos del pueblo conocían al labriego, como el poseedor de un caballo con cabeza de vaca. Debemos añadir que en Polonia los caballos y las vacas se recogen en el mismo establo; quizá esta circunstancia explique el hecho.

En vista de los hechos anteriores, ¿cabe alguna duda que las impresiones maternas influyen en el feto?

Rechazar o negar los hechos por la sola razón de estar en contradicción con las opiniones generalmente aceptadas, fuera como afirmar temerariamente que las leyes de la naturaleza están todas descubiertas y conocidas.

Es verdad que entre la madre y el feto no existe conexión nerviosa; pero esta independencia, ¿excluye acaso la posibilidad de las impresiones maternales sobre el feto?

Si reflexionamos sobre los hechos siguientes, no podremos dudar de dichas influencias.

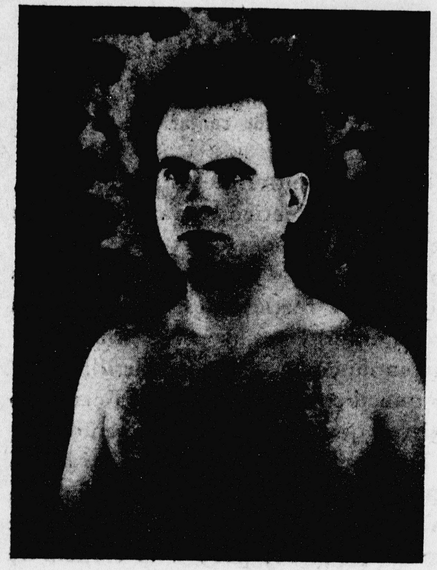
I. Toda idea, toda impresión, debe materializarse, lo cual es imposible sin el auxilio de los tejidos nerviosos.

II. Existen muchos fenómenos que no tienen explicación por la conexión directa de los nervios, como por ejemplo: la acción de un espíritu sobre otro a distancia.

III. Hay ciertas impresiones o ideas capaces de influir en la función de los tejidos u órganos, como por ejemplo: el miedo, puede producir desórdenes en nuestro sistema; lo mismo el recuerdo de un limón produce o provoca la secreción de saliva, etc. Por otra parte, los psicólogos y fisiológicos modernos creen que el feto, mucho antes de venir al mundo, tiene conciencia del dolor y del placer físico y la sensación de muchas impresiones. (BERNARD PÉREZ, *La Psicologie de l'enfant; les trois premieres annèes de l'enfant,* 4.ª edición, pág. 1-12 y RIBOT *L'Heredità,* primera edición, pág. 315.)

*Terminará en el próximo*





# Por que me hice Trofólogo?

En verdad, no se si fué por una causa u otra, porque yo creo que son varias causas, siendo que tengo un espíritu indagador y me agrada solo lo nuevo y bueno, o bien por que muy pronto me hice de un nuevo ambiente y me familiaricé con naturistas agradándome en un todo su grande filosofía práctica de la vida, comenzando por la ciencia Trofológica.

Agradándome el progreso acepté sin reparos el fundamento de la civilización naturista y al descubrir que con la Trofología se podía satisfacer el deseo que todos sentimos íntimamente de tener mejor salud, busqué y estudié los medios de ser mejor Trofólogo.

Allá por el año 20 por un amigo partidario del sistema Kuhnista me hice amante de la medicina natural y después de un año lo tuve que abandonar por causas agenas a mi voluntad, y después de 4 años me inicié otra vez, pero ya fué con una familia de Trofólogos que conocí en la barriada de Gracia y en cuya casa un profesor daba lecciones una vez por semana, de esa ciencia. Mi alimentación compatibilista es hoy a base de ensaladas completas con algunos farináceos bien dextrinizados, y otras semanas a base de frutas y pan. Mi trabajo es manual y es la admiración de todos por mi resistência al cansancio. Ojalá pudieran comprender mis amigos, parientes, como la Raza en general lo que representa la Trofología para el bien de todos, en su aspecto Regenerativo!

JACINTO PRADAS MASIP

# En defensa de la Trofología

**Quien busca la verdad no ha de contar los votos.**
**Liebeniz**

Antes de entrar de lleno en el móvil de éstas cuartillas, me interesa hacer constar que soy ecléctico, amante de la luz y de la verdad, por temperamento.

En defensa de la Trofología he de ir hoy, mas no de los Trofólogos, aparte muy dignas y respetables que sean del caso todos los Trofólogos del mundo en sus excepciones.

Vínome oportunamente en mis manos unas cuartillas impresas y firmadas por uno que dice ser Naturista, Fernando Fernández, de Buenos Aires, que con franqueza sea dicho, yo resumo que su fin (es la conclusión de su contenido) el pretender y con determinado propósito de combatir la Trofología y a los Trofólogos a la vez! De los segundos bien lo sé que pueden combatirse como veremos, pero a la ciencia de la nutrición perfecta (o perfectible) un poco de cuidado, y no menos cuidado por la falta de honorabilidad por parte de nuestros detractores (que de estos en todos los campos abundan en demasía).

Yo no conozco así de oídas al amigo Fernando Fernández, por tanto no hablo por fobias ni por filias. Bien está que todo espíritu inquieto, busque, inquiera y analice por si mismo pero sin sectarismos de ninguna clase, libre tanto como se pueda de perjuicios, las cosas que han de llegar al corazón.

Lo que dice del «sectarismo trofológico» está bien sacarlo a relucir, si lo hay, lo que falta saber qué cantidad lleva él en su escrito y los fieles interpretadores de la Trofología. No me cabe ninguna duda que somos muchos que nos titulamos lo que no hemos sabido comprender nunca, pero también los hay que se creen con el derecho de ver «la paja sectária en el ojo ageno» y no poder ver, por la sola razón, una viga en el suyo...

Yo puedo decir que todos nuestros detractores no han sabido comprender las razones, y quien sabe si pedazos de verdad, para titularnos Trofólogos ¿lo sabe a caso el amigo



Fernández? ¿ha sabido sacar frutos sanos y maduros como quien dice verídicos de lo que en sí es la Trofología en tan poco tiempo? Pienso yo que, mal que pese a Sírios y Troyanos es más profundo el estudio de la Trofoterapia y como consecuencia su comprensión en la práctica puesto que la tal rama de la ciencia está aún «en estado fetal» (que podríamos decir) dado al poco conocimiento *que, sólo el ser humano*, tiene de la Naturaleza, *la vida y sus leyes*.

Hay quien se cree en el derecho de combatirla por el solo hecho de haberla practicado ocho días!

Y practicada, de que manera? quien lo sabe? ¿Podría decirme aquí en detalle, mi amigo Fernández como la practicó él? Es cierto que vivo a treinta kilómetros de Barcelona no obstante por mis relaciones constantes de orden comercial me ponen en relación constante, y en especial en el campo Naturista porque tengo interés en que se sepa, también me interesa el Naturismo y los Naturistas, y no tuve ocasión de conocer ni ser consultado por Fernández; será tal vez que como Trofólogo (por lo que él menciona) «cada uno se atrae a su semejante» según ley de atracción?

Los hombres que aman y que tienen una visión (o piensan tenerla) bien clara de lo que es, o, representa el individuo y la Sociedad no pueden preocuparse de otra cosa más, (amigo Fernández) que de si mismos de su compuesto actual físico-psíquico moral, social, etc.

He de repetir la metáfora una vez más, porque viene a cuento *«el hombre no es malo está, enfermo»*.

Es por esto quizás, amigo Fernández, que los Trofólogos somos fanáticos y que sólo hablamos de trofología porque entendemos, que el bienestar, la libertad y un aumento más de palabras de sonido de belleza aparente, solo y exclusivamente lo podremos vivir, ese mañana soñado, empezándolo a vivir hoy tanto cuanto nos lo permita nuestro determinismo social (y aún fuera de él) no olvidando que cada individuo es factor «determinado y determinante» a la vez, razón poderosa de los «fanatismos» Trofológicos; y más claro aún, deseo decir con esto, que no podemos ni debemos preocuparnos de otra cosa más, *porque entendemos que hoy no podemos hacer*

*más, algo que real y verdaderamente valga,* que Propaganda Naturotrofóloga, porque abarca los mejores Senderos.

¿Que sabe el científico hombre de la causa etiológica de la enfermedad?

¿Sabemos algo de la Vida y Longevidad?

En esto que hace mención el amigo Fernández de lo que «le documentaron Naturistas de nombradía», para ilustrarse no le ha de horrorizar lo que de nosotros le hayan podido decir «al minuto» nuestros afortunados detractores; a lo que rogamos a nuestro hombre que por favor no sea tan cándido.

De que tenga cartas y documentos que comprometen a tal y a cual, yo no hago caso (claro, cuestión de apreciación mía,) lo que me interesa y quizás debería de baber interesado a Fernández, es, la veracidad y lealtad de toda su documentación; ya se que no querrá quedar mal parado Fernández y dirá, que ya lo ha hecho, cosa que yo no dudaré ni un momento, de lo que si dudo que él haya podido sacar una consecuencia lógica y verídica de sus adquirimientos, pero sin pruebas no se va a ninguna parte.

Lo que, puede dar de sí la Trofología no lo saben ni Vd., ni todos los que la combaten porque como ya he dicho de ella se conoce poca cosa aún. Como consecuencia no puede combatirse una escuela o teoría, que está repito, en un período de nacimiento. Y terminando, ruego encarecidamente a mi amigo Fernández que conteste sobre lo que combate y aquí se defiiende, como y cuando quiera, pero sin palabras malsonantes y poco estéticas, de hacerlo así no le contestaría, pues no me gusta emplear ni dar cabida, a formas de expresión molestantes, por el bien Naturismo Integral, porque los hechos personales nada tienen que ver con las Doctrinas.

JUAN MARTÍ.

Ha ocurrido que aunque, la joven Sra. María Juana Capo de Romero, practicara de años ha la Trofología, aunque de una manera relativa, y en esas cuestas de la vida que siempre pasan cosas y unos disgustos morales de familia, el nene que apenas tenía 16 meses tomó algunos grados de fiebre debido a mamar la leche materna semitóxica, por las anormales impresiones nerviosas recibidas, (1) y como aún se le continaaba dando la misma

(1) Todos habreis ya leído el aclarante artículo del Dr. Drzewiecki «La influencia de la imaginación de la madre sobre el feto» para daros exacta cuenta que igual puede pasar en influenciar con la leche.



leche, impensadamente, la fiebre sigue y el estado se complica en bronquitis y pulmonía. Y naturalmente el no haber ya en Montivideo Profesores Trofoterapeutas, como toda madre en desesperación por su hijo va en busca de naturistas conocidos y hasta de un médico alópata de confianza, y ocurre que el niño reacciona y vuelve a la anormalidad con la ayuda de bastante buena naturaleza orgánica, los jugos de frutas y aplicaciones naturales.

Y se ve que el «Naturista» que también tomó parte en este episodio microbiano, cuya única responsable es la misma madre, y siendo Trofóloga más aún, por no tener bien en cuenta las influencias morales sobre el amamantamiento de los niños; delató este caso como fundamento de fracaso de la Ciencia Trofológica (y nosotros reímos) porque demasiado sabemos lo que fué y hay, y luego «una mosca no hace verano». Y esa, es toda la historia que dió origen a esa tan leída «hojita» titulada «De Trofología» y que fué hecha firmar por un nombre que dice: Fernando Fernández - Buenos Aires - (?) - hecha (o fraguada) con tan fóbica fe pretendiendo en ella combatir a la Ciencia madre de todas las ciencias biológicas, la *Eutrofologia,* que en días no lejanos ha de salvar la vida práctica errada que hoy llevan (omnívoros, kuhnistas y vegetalívoros) que les propina un contínuo sufrir y que con la estricta práctica Trofológica integral se calmarán también en el empeñado divisionismo creado en el campo Naturista por los antitrofólogos. Pues esa «hojita» dió origen al artículo de nuestro amigo J. Martí, de Tarrasa.

Los lectores de la tan distribuída «hojita» donde también se *calumnia* canallescamente al profesor Castro y a la primera familia que en el año 19 le nació a la Trofología, podrán imparcialmente apreciar con los hechos en sus puestos y las «obras son amores» y ver para que meridiano se inclina la *Verdad* si para los que son de verdad Trofólogos y viven fuertes y sanos o para los que son Naturistas sólo de lengua y que a las fiestas comen un pescadito frito y alguna ala de pollo asado como muchos que conocemos y que solo han aprendido a criticar.

Damos a continuación ese brillante escrito de la madre calumniada, para que vean los lectores el alto espíritu de ánimo que ella siente después de ese hecho (a pesar de los malos intencionados) en pro de la Trofología siempre neradora de vida.

# ¡Ser Madre!

¡Ah! que alegría! mi anhelo se ha cumplido ¡soy madre! Mi corazón reboza de júbilo al oir pronunciar de esos tiernos y sonrosados labios la palabra «mamá,» yo creo que no hay felicidad ni misión más grande para la mujer que, **ser madre.** Pero entiéndase bien, madre de corazón, y no como hay muhas que lo son por satisfacer su fisiologismo y sus apetitos carnales, y que luego maldicen al ser que llevan en sus entrañas,

al haberle sido imposible evitar la gestación y siguen, y siguen fobiáticas con su pesada carga, para luego llevarla al hospicio y arrojarlo allí como se arroja a un perro enfermo o alguna cosa que estorba, *¡al hospicio!* Pobres inocentes! allí jamás conocerán a su madre, no recibirán la mirada madre, ni una caricia, ni sentirán en sus mejillas el calor de un beso materno, jamás! ¡Oh! fría justicia humana! Con que tristeza miran los niños asilados a esos felices niños que van con sus mamás a paseo y tienen un hogar con flores donde jugar y vivir, en cambio ellos salen por las calles como carabanas de taciturnas ovejas guiadas por el pastor, pálidos y tristes, feos y vestidos como soldados, carne de asilo, inocentes criaturas, víctimas solamente de la gran degeneración que día a día corroe a la humanidad civilizada ¿habéis vosotros mismos pedido esa vida desde el fondo de la conciencia de vuestra madre o fué ella quien os arrebató a la dura existéncia? Hablad niños, hablad y decid quien es el delincuente que yo os ayudaré! Así como hay quien reniega de ser madre las hay quienes lo desean con amor, y no pueden, y otras que temen por el gran sufrimiento que ello le reporta desde que el hijo comenzó su vida intrauterina hasta el momento de «dar a luz» cosa que no temen las que llevan una vida secilla o sea las que se alimentan trofologicamente. Yo por mi parte he sido muy feliz durante el período del embarazo y del parto, gracias a la Trofología; muchos dirán que hay quien les va muy bien sin Trofología, yo no lo niego que las hay pero es un «bien» relativo y aún son contados como las «moscas blancas» y además deben dar «gracias» a su buena «constitución orgánica» que en nuestros días quedan pocas, pero el verdadero «parto sin dolor» es patrimonio de los verdaderos Trofólogos. Yo les hablo con toda sinceridad que no sentí absolutamente la menor molestia, pues al no ser por otros síntomas no me apercibía de que me hallaba en cinta.

Si todas las futuras madres se alimentaran trofológicamente, sería en bien de ellas y de sus futuros vástagos, y resurgiría así la raza venidera llena de salud y de vida y no veríamos más hijos eclenques y deformes, como los hay hoy, víctimas de padres ignorantes del mal que acarrean a sus



hijos con su mala alimentación y manera de vivir antinatural.

Por eso, antes de ser madre, todas deberían de aprender la verdadera manera de vivir o sea aprender a comer para vivir y «no vivir para comer» como hacen las madres glotonas. La misión más grande que la mujer debe cumplir en su vida es la de ser madre, (pero una verdadera madre,) por eso lás que aún no lo son y desean serlo que lo aprendan estudiando el gran libro de la naturaleza y en el Naturismo Integral.

¡Cuan hermoso es contemplar un hogar donde se ven de aquí para allá los chiquillos saltando alegremente como cabritos; ellos dan calor y vida al hogar y nos alegran y distraen con sus variadas e inocentes preguntas y cuando nos ven tristes posan sus aterciopeladas manitas por nuestra cara como queriendo borrar con sus caricias nuestra pena!!! ¡Que hermosa es la niñez, todo candor, alegría e inocencia! Oh! y como nos hacen recordar de cuando éramos niños! Fijaos ahora ese otro hogar donde no ha salido en él el fruto del amor en el niño; en ese hogar, todo es lúgubre, todo frío, cuando tienen alguna pena aun parece mayor; razón tenía quien dijo: «un hogar sin hijos, se asemeja a un jardín sin flores.»

¡Madres! sed concientes, pocos hijos, pero grandes; quered mucho y cuidad a vuestros pocos hijos enseñándoles a vivir la verdadera vida y seguir el camino que indica la Naturaleza y no el que indica la falsa civilización, así veremos surgir la futura humanidad exenta de vicios y corrupción para elevar a la estirpe humana!

Montevideo, 1927 — MARÍA J. CAPO DE ROMERO

**Dos más que se encaprichan en vivir**

El día 17 octubre en el hogar de la familia Puig de Tarrasa a la una y media de la mañana, les nació un niño el cual llamarán Eubio (buena vida), como también el mismo día, a los esposos Llopart, Naturistas también, les vino a la cuna otro niño que aún no hemos podido saber el nombre. Ambas madres han seguido y siguen el régimen naturista con bastantes dósis de Trofología completa y se hallan perfectamente, después del parto sin dolor y haber trocado los pollos en caldos de verduras y el chocolate por frutas frescas, ensaladas tiernas... y Bienvenidos por muchos años!

# Los progresos del Naturismo en Tarrasa

El vegetarismo en esta industrial población, hay que confesarlo, hace considerables progresos entre todas las clases sociales.

El día 6 de noviembre al mediodía, los elementos más activos organizaron una comida colectiva, en la que asistieron 80 personas de todas las edades y sexo. El menú era de la siguiente manera: melones, uva, peras, miel, nata, castañas asadas y hervidas.

Después de comer bien científicamente, de acuerdo con la ciencia de la armonía de los alimentos, se embelleció el acto con algunas selectas poesías y hermosos trabajos literarios, entre ellos: «Los específicos», «El maldito tabaco», «El alcohol y la locura», «La guerra es la barbarie», «Las flores», «La carne como factor de decadencia humana».

Hicieron uso de la palabra, además, los consecuentes naturistas y amigos Martí, Vallés, Puig y Forns.

Repetirse estas fiestas y actos culturales es lo que aconsejamos, que se hagan a menudo, para fortificar los lazos de confianza y de unión entre los naturistas que persiguen la regeneración de la humanidad.

*Un asistente*

# Noticias y comentarios

## AMERICAN NATUROPATHIC ASSOCIATION

**(Fundada en 1896)**

*— Curso Naturotécnico (1) por correspondencia de la «American School of Naturopathy» de Nueva York, ahora publicado en castellano.*

El Colegio Naturotécnico de los Estados Unidos «American Scoohol of Naturopathy», director Dr. Benedicto Lust, de Nueva York acaba de publicar un curso naturotécnico en español por

(1) Aquí el original dice «Naturopático» que quiere decir: «Naturo», Naturaleza, y «pático» significa: padecimiento, y como no creemos lógico un curso de naturaleza que padece, lo hemos cambiado por Naturotécnico que quiere decir apto en estudtos naturales. (N. de R.)



correspondencia. El curso constará de 24 lecciones de Naturoterápia, Dietética, Quiropráctica, Hidroterápia, Osteopatía, Masaje, Ejercicios, etc. Además de las 24 lecciones que contienen lo más moderno en las distintas materias, el discípulo recibirá 5 obras de texto en castellano. Los graduados de dicho curso recibirán el diploma de Prof. Naturista de la «American Scohol of Naturopathy». El precio del curso es de 75 duros.—Al comenzar a tomarlo el estudiante pagará 25, y luego 10 duros mensuales hasta terminar de pagar el curso. Todos los meses recibirá el discípulo dos lecciones por correspondencia y después de estudiada contestará las preguntas que allí se le hacen y luego el colegio le remitirá sus contestaciones ya corregidas.

Por más informaciones sírvase dirigirse al Dr. Benedicto Lust, Director del «American School of Naturopathy, 124 East 41 st Stret, Nueva York, (Estados Unidos).

**GENERACION CONSCIENTE**
Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

**¡VIVIR!** Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1961—Suscripción anual 7 ptas.

### Próspero viaje

Después de dar en nuestro local el día 4 una familiar conferencia sobre los grandes naturistas de Europa el Dr. Juan C. G. Santillán, se embarcó el día 7 para B. Aires, deseándole un feliz viaje todos los naturistas, de esta; y que en el próximo núm. publicaremos su conferencia y foto, dedicados a Pentalfa

### Fiesta familiar

Será el día 22 de enero en nuestro local (Alfonso XII, 84) a la que quedan invitados todas las familias naturistas y simpatizantes, en la que habrá poesias música y conferencia naturista.

### Un pedido

A nuestros corresponsales y suscriptores que tengan los números de Pentalfa 13, 14 y 16 que no les haga falta nos lo envíen que le haremos un bonito regalo en libros, porque nos faltan para las colecciones encuadernadas.

### Diploma

Esta Redacción se complace con honor en agradecer a los meritísimos Doctores Bentes Castelo Branco, J. Lión de Castro, H. I. Tavarez, de Lisboa, el Diploma de Mérito intelectual Naturista, del Instituto de Higiene Natural y de divulgación científica del Naturismo en Portugal, conferido a nuestro Director, Prof. Don Nicolás Capo.

## Pro-Pentalfa

—Donativos: 25 ptas., M. C.; 10, J. Piñango; 1, A. Echecón; 3, Diego Valle; 1, Sta. María Mampel; 2, de Miguel Fernández; 0'80, Pedro Cañamares; 3, J. Ríos; 4, Joaquín Liern; 2, M. O.; 2, Esteban Rochina; 2, de J. M.; 10, José Casanova; 3'50, Dionisio Palomo, de Montevideo.

—Para el domingo día 15, el Prof: N. Capo dará en nuestro local una conferencia útil y práctica: «La profiláxis de la sangre humana por la Trofología», a las 5 de la tarde.

—El día 29 a las 5 de la tarde dará el Prof. J. Castro una conferencia, «La Trofoterapia como medio preventivo y curativo del cáncer» acompañada de proyecciones.

—*En Chile,* venta de libros naturistas y de trofología y PENTALFA, a nombre de Pedro Moral, Casilla 12, *Vicuña*

—Nuestro corresponsal en *Alcoy* Sr. José Belda, Mateo 19, se encarga de la venta de libros naturistas y trofológicos y suscripciones a PENTALFA de medio año, 3 ptas. y año, 6 ptas.

—Los que nos habían pedido el famoso libro de Coué «Dominio de sí mismo» (traducido por Teresa Huguet) pueden pedirlo a nuestra Admón. que ya hemos recibido de Chile, al precio de 2'50 pesetas.

—En nuestro local, el día 8 de enero, conferencia por Antonio Martínez N. sobre «Valores Morales», a las cinco de la tarde.

—PENTALFA se vende en Barcelona, en los siguientes puntos de las Ramblas: Kiosco Principal, Plaza del Treato; Nuevo, frente al Liceo; Gran Metro, frente Casa Trilla; Hospital, frente Calle Hospital; Carmen, frente Calle Carmen; Parisién, frente casa Comillas; Urquinaona, plaza Urquinaona; Palacio, plaza Palacio; Bibloteca Norte, Estación F. C. Norte. — En París en el Foyer Vegetalian, Rue Mathy, 41.

—El día de año Nuevo, los Trofólogos, iremos a pasar el día en el Parque Municipal, en el Guinardó, y comeremos frutas que cada cual se llevará.

**¿Le conviene** tener toda la Colección de los 12 números de PENTALFA de 1926, encuadernadas en un solo y rico tomo con hermosas cubiertas? Pídalo hoy mismo a esta administración, pues su precio es **10 pesetas**, correo 0'20, y así nos ayudará en la **propaganda.**



# HOMEOPATÍA y ALOPATÍA

❖ ❖ ❖

## Ante la Lógica Positiva

(Continuación del anterior)

Si tratándose de fenómenos físico-químicos se anda, en varios, con suposiciones y conjeturas; en los biológicos, a los que pertenece *la enfermedad,* que son de más alto grado evolutivo, es lógico que se proceda con desacierto, a obscuras, pues repito: se ignoran causas; y esta es la razón porque la Medecina Escolástica, Facultativa, ha cometido y sigue cometiendo errores de muy malas consecuencias; los médicos no saben la causa de *la enfermedad,* y por eso no pueden combatirla con buen éxito celebridades médicas, en sus tratados de Materia Médica, dicen honradamente que *los medicamentos no curan.* Por tanto, las teorías, doctrinas y métodos médicos son erróneos, matafísicos, carecen de fundamento positivo; y la Homeopatía y la Alopatía están en el mismo error: *creer que curan.*

VEAMOS QUE DICEN LOS HECHOS. — Las estadísticas muestran que se ha obtenido un tanto por ciento mayor de curados o aliviados, por Homeopatía que por Alopatía, y que aún sin tratamiento médico se obtienen menos malos resultados que con él. En Estados Unidos se hizo la prueba de someter a diez o doce (no recuerdo con precisión) de los médicos homeópatas más eminentes, s que recetaran un enfermo supuesto, sin verlo dando por correo los síntomas: el resultado fué que todos, menos uno, recetaran los mismos medicamentos.—Los médicos alópatas aún viendo y examinando personal y directamente aún mismo enfermo, diagnostican distintamente, recetando, por consecuencia, diverseas fórmulas. De estos hechos se deduce claramente que los homeópatas están de acuerdo en su método y que los alópatas están en desacuerdo; y siu embargo la Alopatía dice ser mejor que la Homeopatía.

Desde que la Alopatía se considera como ciencia, constantemente, actualmente casi a diario, se están inventando

remedios de todas clases para todas las enfermedades, asegurando su buen resultado; enfermedades que ya han sido estudiadas y tratadas durante siglos; lo que prueba evidentemente que ninguno es bueno, y por consecuencia, que *dichos remedios no son el resultado de una ciencia positiva,* porque si lo fueran, la humanidad disfrutaría de un estado de salud en harmonía con el progreso alcanzado, pero ¡oh decepción! las enfermedades se han multiplicado, aumentando en cantidad y calidad, y la humanidad sufre un estado patológico general indigno de la civilización actual. Los médicos saben que son muy raras las personas sanas, sobre todo en las ciudades más cultas, y que entre los salvajes es lo contrario: en ellos es muy raro encontrar enfermos. Y que no se arguya que el estado patológico general de debe a factores extraños, porque entonces cabe preguntar: ¿Qué objeto ha tenindo y tiene la Medicina, y que ha hecho?

La curación obtenida por Homeopatía consiste en que siendo el efecto producido por los *glóbulos* tan débil, casi nulo, permite que el organismo, con sus elementos, poder curativo y fuerza vital, naturales, pueda dominar o vencer la enfermedad; lo que es raro, lo general es que el enfermo consiga sobreponerse a la enfermedad, cambiando el estado patológico en otro latente, qne es la pariencia de alivio; mas pasado el tiempo reaparece la misma enfermedad u otra distinta, que no es sino transformación de la anterior.

(Terminará)

Prof. J. M. SILVA

México

---

La humanidad se Regenerará, a medida que vaya cambiando su régimen, de alimentación y de vida errónea, por otro más Natural, y Racional.

En un momento de reflexión concebí, que solo puede tener salud, el que haga una alimentación compatible, y sencilla, como la hago yo.

La Trofología es la antorcha que tarde o temprano regenerará a la Humanidad.

AGUSTÍN PÉREZ

---

2659 —Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Alimentos Naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

**Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62**

**Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS**

**Panadería de la Estrella**

**— Casa fundada en 1860 —**

A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace

**Casimiro Segura**

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho

**a 1'25 el kilo**

**Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA**

remedios de todas clases para todas las enfermedades, asegurando su buen resultado; enfermedades que ya han sido estudiadas y tratadas durante siglos; lo que prueba evidentemente que ninguno es bueno, y por consecuencia, que *dichos remedios no son el resultado de una ciencia positiva,* porque si lo fueran, la humanidad disfrutaría de un estado de salud en harmonía con el progreso alcanzado, pero ¡oh decepción! las enfermedades se han multiplicado, aumentando en cantidad y calidad, y la humanidad sufre un estado patológico general indigno de la civilización actual. Los médicos saben que son muy raras las personas sanas, sobre todo en las ciudades más cultas, y que entre los salvajes es lo contrario: en ellos es muy raro encontrar enfermos. Y que no se arguya que el estado patológico general de debe a factores extraños, porque entonces cabe preguntar: ¿Qué objeto ha tenindo y tiene la Medicina, y que ha hecho?

La curación obtenida por Homeopatía consiste en que siendo el efecto producido por los *glóbulos* tan débil, casi nulo, permite que el organismo, con sus elementos, poder curativo y fuerza vital, naturales, pueda dominar o vencer la enfermedad; lo que es raro, lo general es que el enfermo consiga sobreponerse a la enfermedad, cambiando el estado patológico en otro latente, qne es la pariencia de alivio; mas pasado el tiempo reaparece la misma enfermedad u otra distinta, que no es sino transformación de la anterior.

(Terminará) Prof. J. M. Silva

México

---

La humanidad se Regenerará, a medida que vaya cambiando su régimen, de alimentación y de vida errónea, por otro más Natural, y Racional.

En un momento de reflexión concebí, que solo puede tener salud, el que haga una alimentación compatible, y sencilla, como la hago yo.

La Trofología es la antorcha que tarde o temprano regenerará a la Humanidad.

Agustín Pérez

---

2659—Grafica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Alimentos Naturales

Casa Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho

a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

## 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 pácinas. 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 pàginas 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 vosotros mismos.
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 pràctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.

Encuadernado en tela y estampaciones oro, cada tomo . 3'—
Aparecerá El despertar del alma.


**Astrología fundamental ⁘ Astro-Análisis**

Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento

Trabajo individual y científico KARMA

Pregunte lo que desea saber

Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)

Un Horoscopo Progresado para un año de frente y después del Fundamental, $5 dolares.

Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento, el año, el mes y la fecha del dia, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació.

Escríbame su dirección con claridad y dirija su solicitud a

**Barnard Wilson Shaw**

Apartado 28 — BOGOTÁ, Colombia — Sud América

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
**Ramona PEIRÓ**
Se sirven comidas a la perfección
Ronda San Pedro, 15, 2.°, 1.ª - Barcelona

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
**Calle San Gervasio, 30 (S. G.) = BARCELONA**
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

**CENTRO NATURA** PRODUCTOS DE LA CASA SANTIVERI

**Energéticos núms. 1, 2, 3 y 4**
Almendras mollar : Avellanas : Nueces : Higos secos : Pasas : Piñones : Cacahuetes : Chufas, & PAN DEXTRÍN : Mieles puras de romero y azahar a granel y en frasco «L'Abella d'Or»

Arrabal Alto Jesús, 10 Teléfono 687 **REUS**

Folleto recomendado: del Profesor Trofólogo NICOLÁS CAPO
"PROPONGO A LA MUJER"
25 céntimos ◎ ◎ ◎ Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401




# 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 ÓLEA 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