Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emolente y laxativo, especial para personas extenuadas y congestionadas. Dulce y agradable.

Contiene gofio, dátiles, miel, tamarindos y ciruelas.

Combina bien, con garbanzos, frutas frescas en general y con zumos de uvas, manzanas y arroces.

Energético núm. 2

Es nutritivo y estimulante, especial para niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — Contiene maíz, 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 estimulante de los nervios, el mejor que hay recomendable a embarazadas y lactantes, jóvenes y niños. — Contiene harina integral, maíz, almendras, anís, anís. — Combina bien con ensaladas, frutas frescas, purés y verduras en general.

Cada pote vale 3'50

El legítimo

PAN DEXTRIN

PATENTADO

LO FABRICA Y LO VENDE ÚNICAMENTE

LA

Casa Santiveri, S. A.

Call, 22

cuya casa indicará a V. las sucursales que le expenden

Pida Vd. el libro de 5 ptas. que le regalara la
CASA SANTIVERI, S. A. - Call, 22, Barcelona

CUPON DE SUSCRIPCION

Solo por tres ptas.

puede Vd. ser hoy mismo suscriptor de **PENTALFA** *revista científica y de mucha utilidad para los padres de familia, pues como es quincenal la recibirá dos veces al mes durante un semestre. Todo el año vale* **6** *pesetas.*

Redacción y administración
Calle Boters, 4, 1.° :: BARCELONA

Sr. Administrador de PENTALFA
sírvase suscribirme por medio año por lo que le remito ..... pesetas.

Nombre .....

Domicilio .....

Ciudad .....

País .....

Tenga Vd. la amabilidad de indicarnos aquí DIRECCIONES de parientes o conocidos suyos que puedan ser probables suscriptores

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si no le es útil a Vd. este Cupón no lo tire, entréguelo a un amigo, tal vez le salve de algún abismo



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.

Cada pote vale 3'50

El legítimo

PAN DEXTRIN

PATENTADO

LO FABRICA Y LO VENDE ÚNICAMENTE

LA

Casa Santiveri, S. A.

Call, 22

cuya casa indicará a V. las sucursales que lo expenden

Pida Vd. el libro de 5 ptas. que le regalará la
CASA SANTIVERI, S. A. - Call, 22, Barcelona

CUPON DE SUSCRIPCION

Solo por tres ptas.

puede Vd. ser hoy mismo suscriptor de **PENTALFA** *revista científica y de mucha utilidad para los padres de familia, pues como es quincenal la recibirá dos veces al mes durante un semestre. Todo el año vale* **6** *pesetas.*

Redacción y administración

Calle Boters, 4, 1.° :: BARCELONA

Sr. Administrador de PENTALFA
sírvase suscribirme por medio año
por lo que le remito ..... pesetas.

Nombre .....

Domicilio .....

Ciudad .....

País .....

Tenga Vd. la amabilidad de indicarnos aquí DIRECCIONES de parientes o conocidos suyos que puedan ser probables suscriptores

.....

.....

.....

.....

.....

Si no le es útil a Vd. este Cupón no lo tire, entréguelo a un amigo, tal vez le salve de algún abismo

Vd. debe leer hoy mismo

TROFOLOGÍA PRÁCTICA

Y

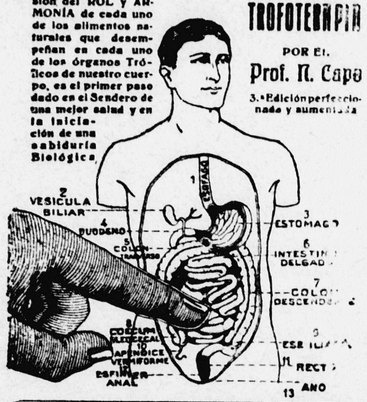
TROFOTERAPIA

POR EL

Prof. R. Capo

3.ª Edición perfeccionada y aumentada

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



¡El luminoso índice de la Ciencia Trofológica señalando a la humanidad desorientada y sufriente, la causa-raíz de todos sus males: LOS ÓRGANOS TRÓPICOS (digestivos y asimilativos) cuya práctica de alimentarse, INCOMPATIBLE Y TÓXICA, la luz del siglo XX pide una imperiosa REFORMA cuanto antes para bien del mundo que muere y del otro que nace! Y creemos que esta heroica reforma se ha de efectuar primero en la MENTE (convencimiento) y en el CORAZÓN, para que sea duradera en lo físico, porque, Hermes ya lo dijo: «Lo que está arriba, está abajo.»

El instinto de saber más y más cada día hizo exclamar a Goethe: «Luz, más luz!» en el último momento de su vida. Por tanto, no importa que haya Vd. leído muchos libros y esté aburrido de ellos, haga un esfuerzo más y lea este que le habla de cosas para Vd. desconocidas y sin embargo reales, pues es el primero que debería haber leído y así, de este modo, sería hoy más optimista: Es un libro para el gabinete de química, para el sabio, para el hogar y el tratamiento de las enfermedades por la alimentación Racional. Precio del ejemplar **3'50 ptas.** De venta en la Administración de la revista trofóloga PENTALFA, Boters, 4, 1.ª Barcelona

No deje de comprar este libro

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

por el inmortal **Carlos Brandt** pues no entrará en el vicio, ni en el carnivorismo, tabaquismo ni en el alcoholismo. Asegúrelo contra esos atentados

UNA peseta en esta Administración

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 10921

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.º — Barcelona

ESCUELA NATURISTA HISPANO-AMERICANA

PÍDANSE PROGRAMAS

Delegación General de la Universidad más importante de las Américas

Para familias, Profesores y Médicos

Director: Dr. Prudencio Pueyo

Doctor of Naturopathy y de Odontología

Cortes, 500, 1.º, 2.ª — Barcelona (España)

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires. Director Jean Esteve Dulin, Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile

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 á que van destinadas

LAVINTERN N.º 1 Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.

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

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

LAVINTERN N.º 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre. DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer, etc., etc.

DE VENTA : En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en Buenavista, 9

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Aulestia y Pijoan, 30 Barcelona (Gracia)

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE

Mercado Central núm. 105 BARCELONA

PANADERÍA DE JUAN GRAS

Pan para vegetarianos y naturistas

Calle de la Paja, 6 BARCELONA

Barcelona 15 febro. 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 3

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
Adm.nistradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.ª
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

La enfermedad oculta

El mal es crónico. La Humanidad va al desastre, alegre y confiadamente. No se da cuenta del mal que roe sus entrañas. Al que muere se le entierra, lo más aparatosamente posible. Si es de enfermedad contagiosa apenas si se da nadie cuenta. A hombre muerto, hombre puesto. Si enferma al hospital o una casa de Salud (llamadas "de salud" equivocadamente), para que allí hagan estudios con él, y si por una casualidad "se pone bueno", se le despide con la confianza de que ha de volver, y si se muere, se le entierra. Y nadie se preocupa de la *causa*. No hace muchos días iba yo en el tranvía y un médico le iba diciendo a otro médico, que había llegado a casa y se encontró a su madre con fiebre, 38 y décimas. Hablaron de remedios, pero a ninguno de los dos se le ocurrió mentar para nada el *por qué* de aquella fiebre. Y así anda el mundo. Esto lo tengo comparado al movimiento de una gran vía de cualquier capital. Se le para el motor a un auto, o camión, y el guardia conmina al chófer a que circule y éste le hace ver la imposibilidad de hacerlo. En seguida, por teléfono, llaman a un camión remolcador. Hay que quitar a aquel estorbo, la circulación que no pare, que no esté interrumpida por aquel obstáculo, que aparentemente se vea que todo marcha, que todo anda bien, que todo es rítmico, todo hermoso, hermoso para el que lo está contemplando en la vía pública, pero si nos damos una vuelta por los alrededores de la capital, donde tienen su sede los talleres, veremos que están los autos y los camiones amontonados, unos lisiados, otros rotos por completo, en espera de reparación o comprador que pueda sacarle algo de zumo, piezas y ejes al aire, si le queda.

De la misma forma va la Humanidad. Para el que no concurre a las clínicas de los grandes médicos, a los sanatorios y hospitales, y no ve la cosa más que desde la acera de cualquier sitio céntrico de una gran población, parécele que todos disfrutamos de gran salud, todos andamos de prisa. Si uno se cae, pronto vendrá el auto-camilla y lo llevará, para que sus lamentos no sean percibidos. No falta más que una cosa y esto lo he-

Barcelona
15 febro. 1929

PENTALFA

Año IV
Núm. 3

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

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



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

Director : Nicolás Capo
Administradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1°

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

La enfermedad oculta

El mal es crónico. La Humanidad va al desastre, alegre y confiadamente. No se da cuenta del mal que roe sus entrañas. Al que muere se le entierra, lo más aparatosamente posible. Si es de enfermedad contagiosa apenas si se da nadie cuenta. A hombre muerto, hombre puesto. Si enferma al hospital o una casa de Salud (llamadas "de salud" equivocadamente), para que allí hagan estudios con él, y si por una casualidad "se pone bueno", se le despide con la confianza de que ha de volver, y si se muere, se le entierra. Y nadie se preocupa de la *causa*. No hace muchos días iba yo en el tranvía y un médico le iba diciendo a otro médico, que había llegado a casa y se encontró a su madre con fiebre, 38 y décimas. Hablaron de remedios, pero a ninguno de los dos se le ocurrió mentar para nada el *por qué* de aquella fiebre. Y así anda el mundo. Esto lo tengo comparado al movimiento de una gran vía de cualquier capital. Se le para el motor a un auto, o camión, y el guardia conmina al chófer a que circule y éste le hace ver la imposibilidad de hacerlo. En seguida, por teléfono, llaman a un camión remolcador. Hay que quitar a aquel estorbo, la circulación que no pare, que no esté interrumpida por aquel obstáculo, que aparentemente se vea que todo marcha, que todo anda bien, que todo es rítmico, todo hermoso, hermoso para el que lo está contemplando en la vía pública, pero si nos damos una vuelta por los alrededores de la capital, donde tienen su sede los talleres, veremos que están los autos y los camiones amontonados, unos lisiados, otros rotos por completo, en espera de reparación o comprador que pueda sacarle algo de zumo, piezas y ejes al aire, si le queda.

De la misma forma va la Humanidad. Para el que no concurre a las clínicas de los grandes médicos, a los sanatorios y hospitales, y no ve la cosa más que desde la acera de cualquier sitio céntrico de una gran población, parécele que todos disfrutamos de gran salud, todos andamos de prisa. Si uno se cae, pronto vendrá el auto-camilla y lo llevará, para que sus lamentos no sean percibidos. No falta más que una cosa y esto lo he-

mos de ver muy pronto, y es que los entierros se hagan a la madrugada, cuando menos gente circule, para que no nos demos cuenta de la gente que muere. La ciudad es engañadora.

Madrid JAIME IRANZO

Superación humana

Hablando al corazón

Sabido es que, cada día, los médicos recomiendan con más fe la dieta vegetariana, otros el caldo vegetal, la "no medicinas", los baños de sol, la hidroterapia, etc., con lo cual la conciencia del pueblo va poco a poco superándose en el respeto y cumplimiento de las LEYES NATURALES. Día a día, los periódicos y las revistas intelectuales de España y de todas partes del mundo hablan más en serio de los vegetarianos y naturistas, de atletas, artistas, escritores, etcétera, convertidos al vegetarismo, haciendo también elevar el grado de conciencia, en el seno del pueblo, del valor que tienen las LEYES NATURALES, para la curación y REGENERACION del organismo, mediante su más extricto cumplimiento.

También la industria se acerca, cada día más, a perfeccionar, y con más abundancia, debido a su gran consumo, las conservas de frutas y verduras; el comercio es más extensivo en fruterías selectas de ricos productos nacionales y extranjeros; verdulerías y granerías hay cada día más, y por el contrario la venta en el comercio de la carne merma (por lo menos aquí en Barcelona). Un autorizado ganadero nos ha afirmado que hoy se vende tanta carne en Barcelona como la que se vendía hace veinte años atrás, y eso que la población de Barcelona ha aumentado casi el doble. Las carnes congeladas de la Argentina, de todos es sabido, aquí no han tenido aceptación popular. Entonces nuestro triunfo es bien visible: cada día hay más pensiones vegetarianas y centros de cultura física. ¿A qué es debido todo eso? ¿Cuál es la causa de esa superación y de ese progreso *social-naturista*, encaminado a servir de base para la profilaxis contra los terribles vicios de la

juventud y contra la degeneración de la raza, por el sendero de las *leyes naturales?* ¿Es la ley justa e inquebrantable de la evolución la que nos trae ese general despertamiento, o bien es la incesante propaganda intelectual, naturista y trofológica desde el tiempo de Prieznitz, Kuhne,



HOMERO DARRIBA

Niño vegetariano de padres vegetarianos, de Montevideo, de un año y medio. Bello ejemplar, risueño y decidido a formar parte de los hombres del mañana y que caminan hacia la formación de una mejor raza. Adelante, amigos de ese país de Artigas, donde sois «tan honrados como valientes» para el bien

Neipp, Rikli y Lahmann a nuestros tiempos? ¡Ni la una ni la otra! Las dos al mismo tiempo, porqué todas las cosas avanzan por paralelismo, inconciencia y conciencia, médula y mente, no puede haber evolución sin intelectualidad, lo uno es el progreso ciego, la fuerza inmutable de la ley, y la otra es el espíritu de la luz y del órden consciente,

las individualidades, con sus medios de divulgación intelectual (en el seno del público, revistas, folletos, libros, conferencias, banquetes, fiestas) han traído, dentro de la natural e innegable oleada universal evolutiva y de progreso, esa *superación consciente* por el intelecto, por el esfuerzo de los propagandistas.

Los individuos, las familias, las colectividades, disfrutan de ese progreso en beneficio de su SALUD y de su bienestar, pero no saben de dónde ha venido, ni cómo ha venido, las luchas, los sacrificios ni los sudores que ha costado a sus abnegados propagandistas, ni una vaga idea pueden hacerse de ello. Pues, es y fué grande el martirologio de sus idealistas propagandistas, pasando hambre y vergüenza, tratados de "locos" y "maniáticos" por todas partes, hasta obligarles al aislamiento o al presidio muchas veces. Y ahora preguntamos al lector: ¿Qué has hecho tú en pro de ellos? ¿Qué has hecho tú en pro del ideal naturista? ¿A qué sociedad, federación, escuela o revista perteneces y ayudas? Sabes ya que las cosas no vienen "porqué sí" del cielo, y que TODO CUESTA en este mundo, hasta la más simple hoja de propaganda lanzada en bien de la Humanidad, y tú ¿has colaborado alguna vez en ella? o ¿has esquivado "el golpe", con alguna excusa evasiva? que no trabajas, que no puedes acudir por falta de tiempo, que allí es muy lejos, o porqué estabas invitado por un amigo de la familia a "otro sitio", ¡¡y que tal vez resulta siempre un sitio muy contrario a tus ideales!! ¡No, no se puede seguir así!

Piensa, medita y reflexiona, con la palma de tu mano sobre el corazón, y avivando el sentido más profundo y hondo de tu conciencia y de tu alma. ¡A ver si es más lógico apoyar a la empresa de un cine o un teatro, a un estanco o a un café, a los bárbaros toreros o a los simples futboleros, etc., que a la institución científica que enseña a la Humanidad la verdadera vida de *superación humana!* ¡Contéstalo, amigo!

N. CAPO

Pida Vd. los libros que necesite a nuestra revista.

Sobre el asunto Castro

"Sus descubrimientos" y el Naturismo Trofológico

Hemos recibido en nuestra redacción varias cartas, visitas de naturistas, revistas y periódicos, quejándose, con justicia, de los últimos disparates del Prof. Castro; algunos de ellos, invitando a que contestemos aclarando lo que hay de fátuo o de verídico en el asunto, que tan mal olor despide en nuestro ambiente, dando armas a nuestros enemigos de enfrente — con lo que vemos muy lejos la hora de Concordia y Unión Naturista tan sentidamente pedida por Lión de Castro, de Lisboa, en su reciente manifiesto a todos los naturistas del mundo, lo que lamentamos en el alma!!

Por mi parte, diré que no sé por qué se les antoja a nuestros peticionarios seamos nosotros, justamente, quien tenga que "banderillear al toro", habiendo tantos, en España y en América, más autorizados y capacitados para hacerlo. Sabido es que siempre, las verdaderas víctimas en la Historia Humana, al pedir Justicia, no fueron nunca creídas, por ser la parte interesada, pues podría decirse que se habla por envidia. Pero, por otra parte, podría argüirse que, por haber estado juntos tanto tiempo (desde marzo de 1920 a octubre de 1925), sabría exponer los hechos históricos con más detalles. ¡Perfectamente! Pero es que no queremos oficiar aquí de *alcahuetes* del público — el que obra mal, acaba mal —, esto todo el mundo lo ve, aún sin ser un Dios. Además, prometimos a nuestros lectores que PENTALFA sería un porta voz de doctrina naturista, un divulgador de la Ciencia de la Alimentación, Trofología y Trofoterapia, de combate contra los vicios, etc., y no un vocero de *dimes* y *diretes*, que desunen y fomentan el odio, el personalismo y la venganza, que no enaltece ni honra a nuestros caros ideales de Perfección Humana.

Por eso nos hemos dominado y abstenido de dar a luz muchas y muchas cosas en PENTALFA, que se relacionan muy íntimamente con el asunto de Castro, "sus invencio-

nes", "sus descubrimientos", además de las fundaciones de las "únicas" Escuelas Trofológicas del Mundo (que nunca creímos prudente), sinó que prudente es hacer que se vean por sí solas las buenas obras, con el tiempo. Pues no me gusta señalar a nadie de infractor. No obstante, para dar cierto cumplimiento, y para que vean los Castristas que no nos "chupamos el dedo", he escrito dos páginas, en el mes de noviembre, sobre los "Plagiarios y los principios trofológicos" en la revista "Etica", hoy "Iniciales" de Barcelona, aunque por otra parte lo creemos de más, por cuanto al Prof. E. G. Alsina ya le ha descubierto los famosos "descubrimientos geniales" (que en la actualidad poco abundan en el campo naturista), en el núm. 75 de "Salud y Cultura", primera revista que habló de la Compatibilidad alimenticia en 1918, e hizo ver la grandiosidad de la Ciencia Dietética para los naturistas, y que hoy transformada en Trofología los naturistas tienen más éxito, gracias a sus cultores.

También acertadísimo está el artículo de la revista "Vivir", de B. A., con respecto al autobombo de nuestro personaje (Vanitas Vanitatum) que ha "tenido la debilidad de creerse fuerte" (pues el error y la *potencia* son antagónicos), y hacer como aquel niño huérfano que no tenía abuela para alabarle y se alababa solo. Lo que sí creo, por otra parte, una crítica muy rastrera y descabellada que hace Antonio Valeta en su revista de diciembre, entreverando la ciencia Trofológica con los individuos; una cosa es el camino, y otra es el caminante. Luego el asunto de mi malogrado amigo Ramón C. Rey, nada *absolutamente* tiene que ver su muerte (a mi me consta) con el profesor Castro, como falso es también aquello de que el que esto escribe haya tenido la intención de llevar por ese asunto a los Tribunales al Profesor Castro. ¡Justicia hágase! Porque cierto es aquello de que "¡el que a hierro mata, a hierro muere!" Y vuelvo otra vez a repetir que son unos *tortufos mal intencionados* aquellos que, valiéndose del odio personal o las faltas intelectuales o de carácter de los hombres, desprestigian y menosprecian a una

doctrina (la Trofología y Trofoterapia), que es salvación de la Humanidad! Y basta por hoy.

NICOLÁS CAPO

Sección Terapéutica

CONFERENCIA SOBRE LA "GRIPPE", DADA POR EL PROF. N. CAPO EL 3 DE FEBRERO EN NUESTRO SALON

Conclusiones: La grippe es una enfermedad epidémica, infecciosa, microbiana. La grippe hoy ha invadido los hogares de la humanidad. Desde que se tuvo noticia, por la observación astronómica, se pensó en la causa por el enfriamiento del sol. ¡Pero no hagamos paradojas! Los anatomopatólogos lo han relacionado, sin embargo, esa aseveración de algunos aventurados investigadores clínicos, con la aparición de sus primeros síntomas (con diversos nombres) en los últimos del año 1698, en Milán, dándole el nombre de *influenza* por los médicos de Milán. No obstante, otros estudios dicen que el mismo Hipócrates, al describir una plaga que apareció en su juventud, por un levantamiento de aire corrompido, suponen que se refiere a la grippe, asegurando Hirsch que no; pues, dice que la grippe apareció en el año 475 de N. E.

En fin, las opiniones son contradictorias con respecto a la fecha de aparición. Pero nuestro criterio es que la grippe ha cavado sus cimientos en los humanos tejidos desde que comenzó a tener su sangre edematosa. La falta de equilibrio y fortaleza fisiológica hace que con la *vasodilatación* cardiaca, rebosa sangre sucia en las vaciedades de los aparatos respiratorios y se complique en las fatales bronconeumonias, etc., debido al decaimiento vital de las glándulas suprarrenales (autointoxicadas por el recargo del hígado, intestino (estreñimiento), corazón y riñones), cuya baja tensión vital da lugar al abandono de las defensas orgánicas y el estado torpe del medio interno: glóbulos rojos y fagocitos, sangre y linfa, infectados.

El estado gripal es un modus operandi, de incendio, de

las materias disérmicas libres en la sangre. Ella es un medio de eliminación, una depuración del cuerpo, y por tanto favorable a nuestra conservación en salud, pero es fatal si hay complicaciones de antiguas enfermedades, Bronquios, Pulmones, corazón, riñones y nervios.

Son trastornos tróficos y endocrinos del metabolismo las causas de la grippe, y nunca el frío, aunque con el frío intenso se presenta la epidemia, que resulta infecciosa y microbiana para el que no observa una vida crudívora e higiénica. Recomendó la *cebolla cruda* contra los microbios de Pfeifer, el limón y la naranja.

(Concluirá)

Los Médicos se encaminan a la dieta

La profesión médica, saturada durante cientos de años de pensamientos ortodoxos, y sostenida con los compuestos de drogas, se había unido, para oponerse al Natarólogo, al tratamiento sin drogas y a la introducción de la dieta científica y lavado, oponiendo el uso del bisturí y de la aguja hipodérmica.

Los más acérrimos aún se oponían y resistían a la enseñanza a las criaturas de una dieta bien birigida y un lavado e interna limpieza.

Unos pocos cientos de duros gastados en nuestras escuelas, colegios, periódicos y hogares, a favor de la educación de la salud, nos ahorraría dolores humanos y el gasto de *millones de duros en hospitales*. Vendiendo salud, para el que sufre, mediante la verdadera dieta, no será tan fácil o tan provechoso como vender una operación costosa; pero el público se está dando cuenta de lo que es "salud", y ahora los médicos se están haciendo conscientes sobre la dieta.

El público aplaude esto, y, junto con los médicos mismos, se beneficiará y aprovechará de la nueva actitud médica.

BERNARR MACFADDEN

(Del *Everning Graphic*, de Nueva-York.)

Gran Concurso Intelectual Hispano Americano de PENTALFA

9 valiosos premios a los favorecidos por el mérito, según la redacción y dirección de la revista.

La correspondencia ha de enviarse al Director y poner en el sobre: Para el concurso de PENTALFA. — Comienza el 15 de enero y termina el 30 de mayo de 1929.

PREMIOS:

1.° Las 12 obras completas de Ramacharaka, editadas por la casa Roch, de Barcelona, valor 72 pesetas.

Al que presente una familia carnívora de cinco miembros, regenerada y convencida por el Naturismo Trofológico, a iniciativa del firmante, presentando una foto con todos los miembros y algunos antecedentes, que se publicará en nuestra revista el que a nuestro juicio sea más verídico y de trascendencia.

2.° 19 obras completas de Poesías Parnasos de todos los países sudamericanos y de España, de diferentes autores y célebres poetas, editadas por la casa Maucci, que importan 66 pesetas, al que mande la mejor copla dedicada a PENTALFA. teniendo que entrar dicho nombre.

3.° Todas las obras del padre Neipp que publicamos en nuestro catálogo editadas por la casa Gili, que importan 61 pesetas. Al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) para la unión fraternal de todos los naturistas de España, para presentarlo en el próximo Congreso Naturista.

4.° Un ejemplar de lujo de la famosa obra de la Dr.° Ana Fischer, «La Mujer Médico del Hogar», cuya 3.° edición acaba de editar la casa Maucci, valor 50 pesetas, al que presente hasta el 30 de mayo más subscriptores de PENTALFA.

5.° Todas las obras del más grande novelista filósofo vegetariano del siglo pasado, Conde León Tolstoy, de la casa Maucci, valor, 40 pesetas, al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) sobre la vida del genial hidropráctico naturista, Vicente Prieznitz, que, como saben nuestros lectores, fué el iniciador del Naturimo Científico en nuestra era moderna.

6.° Un ejemplar de la obra del Prof. Antonio Valeta, de Montevideo, «El Naturismo en el Hogar», valor 40 pesetas, al que presente el mejor escrito sobre liberación de la Mujer de la esclavitud de la cocina (femenismo).

7.° Todas las interesantes obras del insigne filósofo naturista y crítico médico, Carlos Brandt, editadas por la casa Sintes, incluso «La Belleza de la Mujer», valor 24 pesetas, al que presente el mejor estudio sobre el origen de la propaganda Trofológica en Sud-América.

8.° Un ejemplar de «Medicina Natural» de Vander, valor 25 pesetas, al que presente el mejor dibujo para una portada de PENTALFA.

9.° Los tres años encuadernados de PENTALFA, valor 28 pesetas, al que presente la solución por escrito del por qué no es naturista la humanidad presente.

Total en premios: 406 pesetas

KNEIPP Y EL NATURISMO

El sistema kneippiniano no ha muerto, por el contrario, cada día cobra nuevo crédito entre sanos y enfermos. El éxito asombroso del sistema se debe a dos causas fundamentales: su **sencillez** y su **eficacia**. «Yo, decía su inventor, nada puedo contra la muerte, pero si en el enfermo había un átomo de vida, la curación o la mejora era segura, y cada día se veían y siguen viéndose verdaderas resurrecciones.»

Por esto nos creemos en el deber de ofrecer las obras de Kneipp a todos los naturistas, con la seguridad de que no tendrán que arrepentirse de su adquisición.

ATLAS DE BOTÁNICA.—Para el método de hidroterapia de *Mons. Kneipp*, con el dibujo exacto de las principales plantas medicinales que se conocen . . . . . **Ptas. 2'—**

COMO HABÉIS DE VIVIR.—*Indice:* Condiciones para gozar de salud y medios para conservarla. - Influencia de la luz. - El aire. - El calor y el frío. - Del vestido. - Trabajo, ejercicio y descanso. - La casa. - De la alimentación. - De las comidas. - La educación - Modo de curar las enfermedades. - Propiedades terapéuticas del agua . . . . . **Ptas. 8'—**

EL CONSEJERO DE LAS FAMILIAS.-*Indice.* Cuidado de los niños.-Cuidado de los adolescentes.-Reglas para la edad viril.-Instrucción para la vejez.-Enfermedades de la infancia.-Enfermedades de la adolescencia. Enfermedades de la edad viril. - Enfermedades de la vejez . . **P as. 5'50**

EL CUIDADO DE LOS NIÑOS.—*Indice:* Avisos y consejos para los padres. - De la higiene que deben observar los padres con su cuerpo. - El cuidado de los niños sanos. - Desde el nacimiento hasta la dentición. - Desde la dentición hasta el período escolar. - Años escolares. - La juventud. - Enfermedades de los niños. - Alimentos para los niños . **Ptas. 5'50**

LA INFANCIA.—*Indice:* La neurosis y la ley de herencia.-Método de Kneipp. - La selección natural, la autodisciplina y la educación. - Principios pedagógicos fundamentales de los antiguos y de los tiempos modernos. - Sistema nervioso del hombre. - Funciones de los nervios. - Noción de la enfermedad en el sentido popular y en el científico. - Enfermedades más importantes del sistema nervioso y del desenvolvimiento psíquico de los niños. - Tratamiento racional y empírico: la hidroterapia científica. - La parálisis infantil . . . . . **Ptas 5'—**

MANUAL PRÁCTICO DEL SISTEMA KNEIPP. — *Indice:* Las enfermedades y su curación. - Del uso externo del agua. - El agua como reremedio interior. - Cómo el agua disuelve las materias morbosas. - Manera de practicar las aplicaciones del agua. - Instalación de un cuarto de baño en casa . . . . . **Ptas. 4'50**

MEDICACION INTERNA E HIDROTERÁPICA. — *Indice:* Lo que no debemos comer. - Faltas que debemos evitar en el modo de comer. - Lo que no debemos beber. - Lo que debemos beber. - Vestidos que aconseja y condena la higiene.-Otros agentes higiénicos - Conducta dietética.-Aplicaciones hidroterápicas.-Prácticas hidroterápicas.-Baños de asiento.-Baños de vapor.-Hierbas medicinales.-Medicamentos vegetales.-Medicamentos del reino animal y mineral . . . . . **Ptas. 7'—**

MÉTODO DE HIDROTERAPIA. — *Indice:* Aplicaciones del agua. - Paños. - Baños.-Vapores.-Baños de regadera.-Lavados.-Envolturas y compresas. El agua como bebida.-Botiquín.-Sustancias alimenticias confortantes.-Enfermedades por orden alfabético.-Farmacopea casera . **Ptas. 8'—**

MI TESTAMENTO.—*Indice*: Modo de producirse las enfermedades.-Estado del cuerpo para usar la hidroterapia.- Prácticas fortificantes.- Aplicaciones del agua; lociones, baños, efusiones, envolturas y paños mojados.- Enfermedades. - Modo de preparar las tisanas, tinturas, etc. - Escuela práctica . . . . . **Ptas. 8'—**

TRATAMIENTO NATURAL DE LAS ENFERMEDADES AGUDAS Y CRÓNICAS, por el sistema Kneipp, clasificadas metódica y científicamente por N. Neuens . . . . . **Ptas. 7'—**

SUCESORES DE JUAN GILI Cortes, 581 BARCELONA

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: Boters, 4, 1.° **BARCELONA**

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIÓ Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe. — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCIÓN CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. — Dtor. J. Estruch. — Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd. — Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas. — Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. — Dtor. Antonio Valeta. — Suscripción anual 8 pesetas. — Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGÍA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director. A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

EL DEBER MORAL DE TODO BUEN NATURISTA es hacerse suscriptor de esta revista y propagarla para que sus amigos se suscriban también. Y a tí, propagandista, con esto que es... tan... fácil... cumplirás un deber de CONCIENCIA y harás un gran bien a tus semejantes, pues, ayudarás a regenerarles, como tu aprendiste a regenerarte con estas lecturas sanas!

Lea Vd. todoslos artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

PENTALFA
Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas
Boters, 4, 1° :: Barcelona



Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGÍA

MAXIMAS MINIMAS TROFOLOGICAS

Nunca es conveniente comer las patatas crudas, porque el intestino humano no está anatómica ni fisiológicamente constituído para digerirlas, ni el pan semicrudo que en la actualidad se usa, pues Zoroastro, hace 6.000 años, ya recomendaba cocinar bien el trigo, más de una hora de hervor al fuego, eso es dextrinización.

* * *

Si se tiene sífilis, escrófula, nefritis o anemia, no tomar nunca comidas con sal de cocina (cloruro de sodio), porque ésta estraga los riñones y rebaja la potencialidad de los glóbulos rojos de la sangre.

* * *

En el mismo dia que se coma fruta, no comer verduras, porque son incompatibles entre si, siendo las frutas magnéticas y las verduras eléctricas.

* * *

Nunca tomar huevos y leche en la misma comida, porque el suero de la leche es incompatible con la clara del huevo, por los coágulos albuminoideos.

En breve aparecerá: "Cocina Científica Racional", de R. Perera.

REGIMEN SENCILLO Y NUTRITIVO Y SIN COCINERA

Mañana (de 7 a 8). — Manzanas, de una a dos libras, con 100 gramos de nata o dos yemas.

Medio día (de 12 a 1). —Naranjas (de 12 a 15), dulces, con 7 u 8 trozos de pan dextrin negro y unos 18 o 20 dátiles, o tres yemas.

Cena (de 6 a 8). — Naranjas o mandarinas, con pan dextrín negro, y un poco de nata, o bien pasas de uva y un poco de piña.

No comer agitado, Masticar siempre bien perfectamente. Antes de ir a dormir conviene hacer algunas respiraciones profundas.

REGIMEN SEMICRUDO

Mañana (de 7 a 8). — Ensalada de lechugas, zanahorias, rabanitos, cebolla, poco aceite, olivas y el zumo de 2 limones (sin tomate ni pan), y 2 huevos duros en rodajas.

Medio día (de 12 a 1). — Ensalada como a la mañana, pero sin limón, y más abundante, con poco de tomate y pan dextrín negro, con un plato de sopa de copos de trigo, espinacas y cebolla frita. Una tortilla de coliflor. Postre: manzana.

Cena (de 6 a 7). — 2 libras de manzanas y 150 gramos de piñones o avellanas torradas, 200 gramos. Masticar todo bien siempre.

***

Trofoterapia. — ¿Se pueden curar las enfermedades seleccionando los alimentos? ¿Podrán vencerse únicamente, por medio de la dieta, las incomodidades que afligen al hombre? Y ¿es esto apto para la adopción de una tromatologia sencilla, a la altura de la evolución en que se encuentra? En general puede decirse atrevidamente que sí.

DR. AMILCAR DE SOUZA

Extractamos del meritísimo trabajo que bajo el lema TEMAS CIENTÍFICOS y con el título

LA NARANJA, FRUTA DE LA SALUD,

ha publicado el Dr. D. Conrado Granell

EL NARANJO, ACUMULADOR DE ENERGIAS SOLARES

El Naranjo es un árbol de privilegio... Sus hojas, expuestas durante todo el año a los rayos del Sol, y magníficamente dotadas para sus funciones vitales, sustraen del astro rey energías que acumulan y condensan en sus preciados frutos. El Naranjo no es como el Manzano, Ciruelo, Cerezo, Albaricoquero, Melocotonero, Peral, Vid, etc., que sólo disponen de la primavera y verano para beneficiarse de los rayos solares... el Naranjo no deja un solo momento de aprovecharlos para acumularlos en su savia.

LA NARANJA ES ENERGETICA, ESTIMULANTE Y MUY RICA EN VITAMINAS

Por eso la naranja es el fruto que dispone de más poder energético y estimulante para las glándulas de secreción interna, debido seguramente a la cantidad y calidad de vitaminas que encierra almacenadas en su pulpa.

ES SUMA DE ENERGIAS SOLARES

Una buena naranja EN PLENA SAZON representa la suma de cantidades enormes de energías solares que las hojas del Naranjo recibieron durante todo el año, y son de todo punto indispensables para gozar de buena salud.

ES ENEMIGA DE ENFERMEDADES

La naranja, en una palabra, "solea" nuestro organismo y exalta su vida, y, así como donde entra el sol no entran los médicos, el que come BUENAS naranjas no precisa medicinas.

ES ALIMENTO Y DESINFECTANTE A LA VEZ

La naranja, aparte de ser un alimento de calidad, por sus vitaminas, actúa en el tubo digestivo como el más poderoso e inofensivo desinfectante.

EL ZUMO DE NARANJA ELEMENTO DE DEFENSA

El ZUMO DE NARANJA, a la par que sirve de medio excepcional de cultivo para los fermentos indispensables de la digestión, es un formidable bactericida de la flora bacteriana dañina de los intestinos y proporciona al organismo los elementos biogenésicos necesarios para alimentar nuestras defensas naturales y, con ello, defender la salud y luchar con éxito contra los agentes funestos productores de enfermedades.

PRESERVA Y CURA

Por lo tanto, la naranja no se puede considerar como una golosina propia para privilegiadas familias... sino como un fruto de la madre tierra tan importante como el mismo trigo para la vida de un hombre, por ser indispensable en el régimen de alimentación corriente para sostener la salud y también para devolverla como se dirá luego en los casos de enfermedades.

PRECIOSO AUXILIAR CONTRA EL CANCER

Examina seguidamente el autor el incremento creciente que va tomando el cáncer en todas las naciones; el que va alcanzando en España; el esfuerzo que todo el mundo hace para evitarlo y combatirlo, y añade:

Para evitar el cáncer, enfermedad no hereditaria, y sostener un organismo vigoroso, precisa volver a la vida sencilla de tiempos pretéritos y consumir alimentos "vivos" y, sobre todo, JUGO DE NARANJA, para contrarrestar las funestas consecuencias que imponen la civilización actual, y los alimentos usuales.

CONTRA DESARREGLOS INTESTINALES: CONTRA EL TIFUS, CALENTURAS GASTRICAS, GRIPPE

En las enfermedades microbianas de los órganos de la digestión, el JUGO de NARANJA obra verdaderos milagros

El mismo tifus, que tan elevadas defunciones produjo, es hoy casi vencido por completo por obra y milagro del AGUA DE NARANJA. Se ha podido comprobar que con una alimentación adecuada, alternando con naranjadas, se domina esta enfermedad. Los progresos gripales que en nuestro concepto no son más que crisis de depuración orgánica, se dominan perfectamente guardando cama y con AGUA DE NARANJA "solamente" después de exonerar el vientre. Las calenturas gástricas tienen en el ZUMO DE NARANJA el remedio por excelencia.

BRONCONEUMONIAS

De mi sé decir que hace cuatro años sufri en este Madrid una bronconeumonia de carácter grave, y como único y exclusivo alimento y medicamento tomé, durante 13 días consecutivos, ZUMO DE NARANJAS mandarinas diluído con un poco de agua. La convalecencia fué franca y sumamente rápida, y mis pulmones quedaron después de la enfermedad mucho más fuertes que antes de padecerla.

ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS

Pero si necesarias son las naranjas en el hombre, en el niño resultan imprescindibles. En la lactancia artificial precisa que los tiernos infantes por lo menos tomen dos cucharaditas al dia de buen ZUMO DE NARANJADA para mantener a raya los microbios de la diarrea verde, que tantos y tantos estragos causa, y en el periodo del destete, y después, la naranja es de la mayor importancia para defender la salud.

Siempre que la calentura proceda del tubo digestivo, dan los más grandes resultados las naranjas, y, en primavera y verano, el consumo del fruto de la salud debería ser en extremo grande.

¡Cuántos niños dejarían de rendir tributo a la muerte si las madres apreciaran en lo que valen los buenos resultados de la naranja!

* * *

ALIMENTOS GLANDULARES

Puede ser que este título no sea absolutamente "Científico", sin embargo da la idea del proceso de absorción que participa de la nutrición y que depende de la actividad y de la vivacidad de las glándulas. Por fin se ha llegado a reconocer que un estado vibratorio más intenso de las glándulas es la condición de nuestro *desenvolvimiento, superior,* pues provoca el desarrollo de la materia gris de las células cerebrales.

Es superfluo querer discutir sobre la capital importancia de las glándulas.

Particularmente, es un hecho comprobado de que las glándulas genitales en perfecto estado aseguran un estado de juventud, de vivacidad, de vigor y de longevidad.

La glándula tiroide absorbe, por vía bioquímica, las sales, quienes a su vez mantienen el proceso de secreción que le es propio. El buen funcionamiento de la tiroide asegura la salud general y protege el organismo contra toda invasión de gérmenes mórbidos.

En los casos de cansancio, falta de energía, irritabilidad, descorazonamiento, indiferencia, holgazanería, somnolencia, palpitaciones, nerviosidad, agitación, congestión, cansancio de los ojos, descomposición de los dientes y de las encías, anquilosis de las articulaciones, erupciones, comezón, calambres, dolores de oídos, de garganta, de la nariz y tantos otros disturbios sintomáticos y reflectivos—es preciso reconocer que a pesar de toda nuestra atención, es debido a que consumimos aún demasiado azúcares, farináceos, grasas y albúminas, que son entonces la causa de la producción de substancias nocivas para nuestra salud.

En la primavera es el buen momento para el tratamiento de la tiroide, y para activar las secreciones necesarias a la formación de los tejidos y al desarrollo cerebral. Encontramos las sales orgánicas necesarias en los diversos vegetales, hierbas, frutas, raíces, etc. En aquella época del año, la naturaleza reacciona a todo cambio de régimen. No basta que vayamos observando los ayunos y dietas, es preciso aun que busquemos ciertos alimentos que permitan activar el funcionamiento de la tiroide.

Un alimento de muy grande importancia para la función de la tiroide es el *liquen blanco* o "musgo de Islandia", tomado bajo forma de jalea o de bebida. Es útil beber una taza de infusión de liquen blanco a cada comida. Por lo menos una vez por día un puding prepaardo con liquen blanco.

Una vez haber hecho hervir el liquen y haberlo colado, no se tira el residuo, pero se hace otra vez hervir y se obtiene con ello una tisana caliente o fría, añadiendo un poco de azúcar cande. Se puede consumir, también, el liquen crudo, bien picado, con la ensalada.

Una comida ideal consiste en una ensalada combinada, con adición de liquen blanco picado fino, unas "croquetas" de arow-root; un puding con liquen (con o sin huevo), una cucharada de agar-agar, en una taza de infusión de liquen (segunda infusión).

Los que padecen de diabetes, neuritis, disturbios pulmonares, tomarán a cada hora una tisana ligera de liquen preparado con agua destilada; alternarán con tisana de grana de lino con zumo de limón.

En culquier empleo que demos al liquen blanco: puding, ensalada o bebida, es preciso lavarlo y limpiarlo previamente (como bebida ya no es tan indispensable). Pero se debe guardar el residuo del colador para hacer tisanas.

Una buena receta por entre muchas es la siguiente: un cuarto de litro le leche por taza de liquen. Se añade una taza de agua. Dejar bañar el liquen. Ponerlo todo al baño-maría y calentar durante 1/2 hora. Hacer hervir, quitar, y colar por un tamiz. Se añade azúcar y se deja enfriar en las tazas. Se puede de vez en cuando añadir 2 yemas de huevo, o bien almendras o piñones para aumentar el efecto saludable. También se puede añadir miel, moscada, azafrán, limón, vainilla, naranja, nata.

A las tisanas se puede añadir azúcar cande; jarabes de moras, arándanos, frambuesas, fresas.

Para fortalecer el organismo en general se puede añadir a la infusión semillas de apio, de hinojo, de anís, de cardamina, pepitas machacadas de girasol y melón. Para fortalecer las glándulas, conviene mascar frutos desecados, raiz de lirio cárdeno, bayas de enebro, una rodaja de limón, una aceituna seca, palo de regaliz.

(Extractado de la revista *Mazdaznan* que se publica en Toulouse.)

Nota de Redacción

La ciencia y filosofía Magdaznan se acerca mucho a nuestros principios naturistas y trofológicos, al sostener que hay ciertos alimentos que favorecen al equilibrio de las glándulas del cuerpo humano, como lo es, por ejemplo, la "tiroide", que preside un funcionamiento vital nervioso de suma importancia y que atrofiada esa glándula por falta de estímulos de alimentos naturales y especiales y de la *consciente* respiración, hay torpeza, idiotismo y poca longevidad en el humano ser.

Dicha escuela filosófica admite que se debe ser práctico en el cumplimiento de las leyes armónicas de la Naturaleza y no teórico—rutinario y académico—, no importarle de lo que hace o no el vecino y tratar de desarrollarse a sí mismo y dar ejemplo de hombre superior con la vida práctica. No admite la alimentación cárnea, ni los peces ni aves, y sostiene que el hombre puede alimentarse perfectamente bien del reino vegetal, nutritivo y conservador del equilibrio orgánico.

Según informes, la doctrina Magdaznan es sostenida como apostolado de Regeneración humano, sosteniendo que es el Mensaje Renovador de la raza Morería, por el doctor Hamseby, desde Inglaterra a Francia, lo mismísimo que en su ya famoso "Libro de Dietética y de Cocina" (Extractos del "Zend-Avesta"), nos diera a conocer a los vegetarianos y naturistas, con la traducción de Heraldo Dan, al español, en el año 1910, en Buenos Aires, de donde los modernos trofólogos y los dietéticos *compatabilistas* sacaron las bases fundamentales de las incompatibilidades qui-

micas de los farináceos entre sí, entre frutas y verduras, el limón y el tomate, la sal y el azúcar, la leche y los huevos, el queso y las verduras, luego la teoría de los temperamentos eléctricos y magnéticos, tantas veces citadas en nuestra propaganda Trofotécnica.

Y con respecto al *liquen blanco*, diremos que, como los Mazdenistas, a pesar de todo, no conocen de una manera perfecta las propiedades de los alimentos de esta región, ni sus efectos trofos nerviosos naturales; recomienden en especial ese *liquen*, que es algo estimulante, como otros recomiendan el famoso Lakutate para la "tiroide", pero nosotros creemos aún de más eficacia una buena ensalada todas las mañanas, de *apio tierno, zanahoria, lechuga*, poco aceite, zumo de limón y almendras peladas, todo bien perfectamente masticado y ensalivado.

Noticias y Comentarios

Notificamos a todos los que reciben paquetes de PENTALFA que nos devuelvan lo más pronto posible las invendidas.

—Haga un regalo a su amigo, a su hijo, a su hermana; lo mejor es un buen libro como **La Mujer, médico del hogar**

Sellos

Si desea usted que contestemos en seguida a sus cartas, mande sello.

CONFERENCIAS

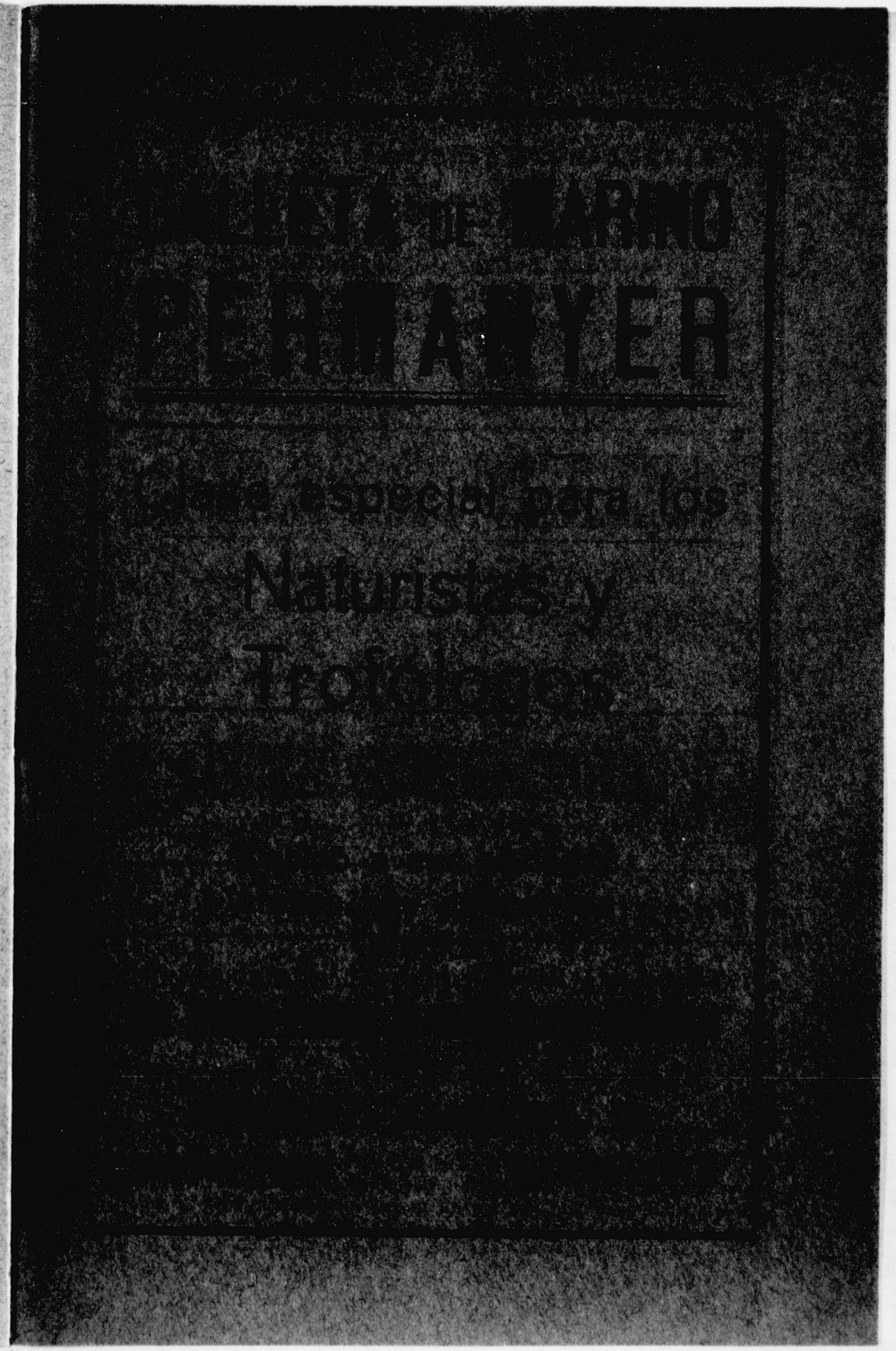
El domingo 3 de marzo, a las cinco y media de la tarde, el profesor N. Capo tratará sobre las *Causas de la Disemia*, y el día 10 sobre *El tratamiento de las enfermedades de la sangre*. El día 17, sobre *La piel* y el 24 fiesta literaria.

¡ADAVANE!

Es el boletín de la Sociedad Idista Española. Hemos recibido el número 5, el cual trae varios artículos de propaganda y en gramática ida, traducidos a la vez al castellano. Su director es el señor Elizalde y el redactor P. Marcilla.

—Tome usted parte en el Concurso de los 9 premios en libros, organizado por PENTALFA. Manos a la obra hoy mismo. Lea sus bases.

6686—Gráfica Catalana : Sanys Nous, 20 : Barcelona



micas de los farináceos entre sí, entre frutas y verduras, el limón y el tomate, la sal y el azúcar, la leche y los huevos, el queso y las verduras, luego la teoría de los temperamentos eléctricos y magnéticos, tantas veces citadas en nuestra propaganda Trofotécnica.

Y con respecto al *liquen blanco*, diremos que, como los Mazdenistas, a pesar de todo, no conocen de una manera perfecta las propiedades de los alimentos de esta región, ni sus efectos trofos nerviosos naturales; recomienden en especial ese *liquen*, que es algo estimulante, como otros recomiendan el famoso Lakutate para la "tiroide", pero nosotros creemos aún de más eficacia una buena ensalada todas las mañanas, de *apio tierno, zanahoria, lechuga*, poco aceite, zumo de limón y almendras peladas, todo bien perfectamente masticado y ensalivado.

Noticias y Comentarios

Notificamos a todos los que reciben paquetes de PENTALFA que nos devuelvan lo más pronto posible las invendidas.

—Haga un regalo a su amigo, a su hijo, a su hermana; lo mejor es un buen libro como **La Mujer, médico del hogar**

Sellos

Si desea usted que contestemos en seguida a sus cartas, mande sello.

CONFERENCIAS

El domingo 3 de marzo, a las cinco y media de la tarde, el profesor N. Capo tratará sobre las *Causas de la Disemia*, y el día 10 sobre *El tratamiento de las enfermedades de la sangre*. El día 17, sobre *La piel* y el 24 fiesta literaria.

¡ADAVANE!

Es el boletín de la Sociedad Idista Española. Hemos recibido el número 5, el cual trae varios artículos de propaganda y en gramática ida, traducidos a la vez al castellano. Su director es el señor Elizalde y el redactor P. Marcilla.

—Tome usted parte en el Concurso de los 9 premios en libros, organizado por PENTALFA. Manos a la obra hoy mismo. Lea sus bases.

9080—Gráfica Catalana - Banys Nous, 20 - Barcelona

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

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



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



Panadería de JOSB VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos

a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**

Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envien sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envien sellos de 15 céntimos y no de 25.

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE REGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Eufeia», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 TARRASA

Lukutate

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

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

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

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

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

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