Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es eminente y favorito especial para personas extenuadas y convalecientes. Tomadas frías es agradable. — Contiene: miel, dátiles, miel y pasas, almendras, avellanas, nueces, piñones, pasas, higos secos, pan, galletas. — Desayuna bien con pan, frutas frescas, gomas con agua natural y con leche, zumos de uvas, manzanas y naranjas.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y mujeres, para anémicos, y desnutridos. — Contiene: miel, dátiles, miel y pasas. — Comensa bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con miel, 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 en crecimiento. Contiene: miel, almendras, avellanas, nueces, piñones, pasas, higos secos, pan, y verduras en general.

Energético núm. 4

PASTA OLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — Contiene: ensalada, agua de arroz y regaliz, malla y piñones, recomendable en verano a los excursionistas. — Combina bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

Depósitos:

Casa
SANTIVERI

Call. 22 - Teléfono 3115 A
Fábrica: Paseo Agrícola, 122
BARCELONA

Año III — Barcelona, 15 agosto 1928 — Núms. 15

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA



Parte de la concurrencia a la Conferencia dada por el Prof. N. Capo, en Manresa, el 24 de junio pasado, sobre «Las cuatro fases del Naturismo», en la que tomó parte el Profesor R. C. Key y la Srta. Clara Luz García.

En la parte *económica* demostró como el hombre que se hace naturista puede gastar menos en alimentación diaria y alimentarse más, comiendo más energéticos que plásticos y en vez de bebidas, frutas. Luego, no enfermándose, no gasta nada en farmacias ni médicos, evitando así esos presupuestos mortuorios de las drogas, inyecciones y operaciones horrorosas. Se suprime el lujo inútil, gastos superfluos, y fábricas e industrias nocivas como mataderos, alambiques de alcohol, tabaquerías, etc. Además, cultivando la agricultura y fruticultura se gana producción útil para la sociedad más que con la ganadería y producción de otros animales. Los armamentos y máquinas infernales para la guerra entre pueblos vecinos también fueron combatidos, por ser factores antisociales y aterratorios, por tanto, al individuo y a la raza, que necesita paz y armonía para progresar. Demostró como la *moral* naturista o moral biológica era la más seria por tener su asiento en el respecto a todo ser viviente y en la supresión de todo dolor o sufrimiento a los demás. No matar para comer, ya que la Naturaleza nos da bastantes y nutritivos manjares sin sangre ni dolor. La *ciencia* nos ha demostrado que el hombre es frugívoro y el Naturismo apoya la tesis de los biólogos afirmando que, además de frutas también puede comer cereales, raíces y ensaladas tiernas, leche fresca, huevos y queso tierno, pero todo *adaptado* y seleccionado para cada individuo y TROFOCOMBINANDO bien todos los alimentos dichos entre sí, químicamente. En la cuestión *Terapéutica* dijo que la medicina alopática en vista de sus innumerables fracasos emplea, lo que en la facultad no se estudia, los baños de sol, de agua, la dieta láctea e hídrica, el caldo vegetal, las frutas, etc. Recomendó la lectura de la reciente obra de Brandt «La Superstición Médica» y cuya evolución hacia el Naturismo, de parte de los médicos, por considerarlo superior en terapéutica, lo sintetiza el célebre Bouchard cuando dijo: «Nunca obtuve tan buenos resultados en terapéutica que cuando no utilicé drogas!!!» pero más claro es aun el testamento de Hipócrates «Que tu alimento sea tu única medicina».

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

Pan DEXTRIN

ADVERTENCIA

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

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

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

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

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

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

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

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

Central Vegetariana y de Régimen

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

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Alfonso XII, 84 y Palmes, 401 - Barcelona (S. G.)

Amores de Oscar (Los), obrita para niños, de N. Capo	0'10
Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Catecismo y guía del Vegetariano, por Juan Padrós Rubió	1'—
Cocina vegetariana, por R. P. Sansón	4'—
Cocina vegetariana (La), por Ignacio Domenech	3'—
Cocina vegetariana racional, por Adr. Vander	2'50 y 3'50
Cocinera vegetariana (La), por Antonio Blandina	0'—
Colecciones de "El Naturista" (12 números)	3'50
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'00
Como os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veressaieff	7'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los por nacer (El), por dos sabonarios	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo	5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Cruditora, J. Castro	10'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paul Carton	2'—
Medicina en su triple aspecto (La), por Antonio Martínez Novella	0'50
Medicina natural. Nuevo sistema de curación, Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Witredo Boué	2'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	0'—
Nuestro Credo (posesa), por N. Capo	0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo	0'10
Pentalfa, encuadernada (4 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (clixés)	0'05
Problema del Pan Integral (El), por José Castro	3'—
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Descault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	3'—
Solaire, por L. Ferrandiz	7'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Ursmus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vinos de Buenos Aires	0'40
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

Barcelona, agosto 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 15

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 «Trofologia»?
—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 »

A quienes nos escriben

Avisamos que, no contestaremos ninguna carta que no venga acompañada del sello contestación, porque si además del tiempo que nos hacen perder hemos de gastar 0'25 cts. no nos resulta. — Otra cosa: Las preguntas tienen que ser claras, inteligibles y cortas. Las direcciones bien leibles y no pedir tratamientos si no se es socio o alumno, y en caso de no serlo, pedir antes, cuestionario de preguntas y respuestas y pagar la matrícula de ingreso, que son 50 pesetas, y 5 cada mes, hasta que el mismo alumno puede darse de «baja» voluntariamente para no recibir ya más las consultas gratis.

¡Trofología, yo te bendigo!

¡Oh! quien pudiera tener alas y volar de una parte del Mundo al otro, quien tuviera el don de entrar al corazón de todas las mujeres del mundo, y gritarles muy fuerte, ¡hermanas queridas, despertad! mirad la luz; el sol de nuestra emancipación ya nos alumbra. ¡Oh! que brillante, sus fulgores son divinos como los ojos de nuestra alma; esforcémonos un poquito hermanas, un poquito nada más, y nuestra emancipación será completa si practicamos el naturismo TROFOLOGICO esto es, alimentarnos exclusivamente de los vegetales y Frutas, que especialmente nos corresponde, no matemos más animales para nuestro estómago, ellos también aman la vida, muchas veces más que nosotros, y puesto que todos

Barcelona, agosto 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 15

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 »

A quienes nos escriben

Avisamos que, no contestaremos ninguna carta que no venga acompañada del sello contestación, porque si además del tiempo que nos hacen perder hemos de gastar 0'25 cts. no nos resulta. — Otra cosa: Las preguntas tienen que ser claras, inteligibles y cortas. Las direcciones bien leibles y no pedir tratamientos si no se es socio o alumno, y en caso de no serlo, pedir antes, cuestionario de preguntas y respuestas y pagar la matrícula de ingreso, que son 50 pesetas, y 5 cada mes, hasta que el mismo alumno puede darse de «baja» voluntariamente para no recibir ya más las consultas gratis.

¡Trofología, yo te bendigo!

¡Oh! quien pudiera tener alas y volar de una parte del Mundo al otro, quien tuviera el don de entrar al corazón de todas las mujeres del mundo, y gritarles muy fuerte, ¡hermanas queridas, despertad! mirad la luz; el sol de nuestra emancipación ya nos alumbra. ¡Oh! que brillante, sus fulgores son divinos como los ojos de nuestra alma; esforcémonos un poquito hermanas, un poquito nada más, y nuestra emancipación será completa si practicamos el naturismo TROFOLOGICO esto es, alimentarnos exclusivamente de los vegetales y Frutas, que especialmente nos corresponde, no matemos más animales para nuestro estómago, ellos también aman la vida, muchas veces más que nosotros, y puesto que todos

somos hijos de una misma madre, no hay duda que son nuestros hermanos inferiores en inteligencia; por eso nuestra misión sobre la tierra es enseñar al que no sabe, siendo así, de ninguna manera tenemos el derecho de matar. ¡Ah! mujeres, y hombres que todavía seguís con la rutina de matar para vuestro alimento, si pudieráis ver con los ojos del cuerpo el dolor que causáis a nuestra dulcísima madre Natura... No dudo, no, que todos los que tengan la dicha de leer PENTALFA se harán vegetarianos hoy mismo; no dudéis hermanas y hermanos, que la TROFOLOGÍA es la verdad por esencia, es la última palabra del vegetarismo. Adelante pues, a seguir el camino de la verdad, él nos conducirá a la felicidad.

¡TROFOLOGÍA, YO TE BENDIGO!

LUISA MARTÍ

REUS, 13-3-1928

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

Cómo, con quien y cuando han de comerse los higos? Frugivorismo de verano

Los higos no combinan químicamente con las verduras, raíces, tomates, ni aceite, ni leche y ni con los oleaginosos. Los higos frescos de buena clase (los blancos y de semilla pequeñina) son un gran alimento por su gran cantidad de glucosa (azúcar natural) muy asimilable y muy especialmente recomendables para las personas que no sufren del hígado ni del corazón. Además con los higos hay que tener en cuenta ciertas reglas útiles, para comerlos, que nosotros llamamos, científica, y que son, no comer muchísima cantidad el día de mucha calor y que se tenga mucha calor y que se tenga mucha sed o que haya sudado mucho, sino van acompañadas de bastante uva muy jugosa (no muy dulce) o bien melón, sandía o jugo de naranja (nunca tomar agua con los higos). Los higos han de «no estar» calientes para sentar mejor. No han de comerse semimaduros, sino bien maduros, porque esa leche ácida adscrita a sus tejidos irrita y cuartea los labios como cal viva, por esto es que los higos hay que tomarlos a punto, ni verdes ni semimaduros, y ni «pasados» ya de maduros, que

se distinguen por la acidez de su azúcar. Para que no nos den una falsa sensación de plenitud es conveniente quitarle «toda piel», al ingerirlas, porque dicha cáscara (que sólo sirve para resguardar el azúcar-alimento) que no nos «es» favorable para hacer una digestión perfecta, sino muy acelerada, tampoco nos alimenta laxándonos demasiado. La mejor combinación completa de los higos es la siguiente: para régimen compatible en todo el día.

De 7 a 8. — Desayuno: Sandía fresca con una docena de higos buenos y algunos plátanos.

De 12 a 1. — Comida: Un kilo de uva, 12 a 18 higos sin piel, manzanas y nata.

De 6 a 7. — Cena: Higos de 12 a 15, pan tostado y melón maduro.

NOTAS: Nunca tomar encima de las comidas de higos ninguna fruta muy líquida y abundante, ni beber agua. Masticar y ensalivar todo bien lentamente.

Patatas con peras de agua

Se cocinan las patatas en poca agua y sin piel (30 minutos) y se sirven en el plato y las peras sin piel se pueden comer conjuntamente masticando y ensalivando todo junto, pudiéndose agregar un poco de nata o miel o bien queso fresco o higos.

Las moras de árbol y las zarzamoras

Las moras de árbol de las moreras, de cuyas hojas se alimentan los gusanos de seda, estando biea maduras son como las fresas (hay blancas y rojas) y se pueden comer abundantes, especialmente por las mañanas al desayuno, que su ácido no es dañino y su azúcar es muy agradable y nutritivo. Se combinan bien con pan o miel, o queso o nata. Y si se esprimen con un colador su jugo es excelente, diurético, oxidante contra los estados febriles y bueno para el corazón. Esas otras moras negras que dan las zarzas silvestres de los montes (que tanto abundan en los los alrededores de Barcelona) estando bien maduras también son comestibles y hasta son más medicinales que las del árbol porque su ácido salicio y de cal—que elimina piedras y cálculos. Conviene a los escrofulosos.

Patatas con higos

Es un plato muy rico, nutritivo y de fácil digestión, y se toma con agradabilidad, y con gusto las personas desnutridas y delgadas pueden engordar si se toma en abundante cantidad, y se efectua una perfecta masticación y ensalivación.

Se eligen patatas buenas, grandes y amarillas, si es posible, y cortadas en gruesas rodajas, después de peladas, se cocinan a fuego lento y en poca agua en una olla de barro. Cuando están cocidas (30 minutos), se sirven en un plato semicalientes, y se comen conjuntamente con unas dos docenas (según el hambre de cada uno) de higos buenos y pelados. Esta comida se puede repetir dos o tres veces en el día, y hasta seguirse una semana.

Ensalada Bananina

Se pone en una fuente igual cantidad de plátanos, en rodajas finas cortadas, que de melón maduro, añadir una tercera parte de moras de árbol o bien fresas o uvas peladas, un vaso grande de zumo de naranja o uva, un poco de nata, dos yemas de huevo y poca miel fina. Se deja reposar diez minutos y se sirve en platitos de postre.

Es especial para banquetes o fiestas de tardes familiares.

***

Sobre el pan blanco

Conferencia dada por el profesor N. Capo en la Escuela PENTALFA el 4 de agosto. Tema: «Las 6 razones básicas en contra del uso del Pan Blanco»

1.ª Porque todo farináceo cerealífero o tuberculoso es antinatural, es decir que no pertenece a la alimentación propia y natural del hombre. El Almidón crudo no lo digieren nuestros intestinos.

2.ª Solo es admisible, como transición, que dichos farináceos sean ingeridos, como alimento energético solamente, mediante una pequeña cocción, o sea lo que hoy llamamos dextrinización, para que, con la acción química secarinificante de nuestra saliva, al masticar sean asimilables por nuestro

Higado, y la mayoria del pan que hoy se da al público es semi-crudo.

3.ª Le faltan sales minerales vegetales, tan importantes en la economía del conflicto biológico de nuestro orgonismo.

4.ª La falta de *celulosa* (que es la pajosidad, la parte fibrosa que ayuda al movimiento normal del intestino, evitando la apendicitis) causa el Estreñimiento.

5.ª Causa la *fermentación* intestinal que intoxica la sangre y dá una sed inapagable.

6.ª Porque contiene sal, soda, levadura y otras quimificaciones artificiales para hinchar el pan y por lo tanto pruduce la dilatación estomacal e intestinal.

A quienes nos piden libros

Desde luego que la Biblioteca de venta de libros naturistas que hemos abierto nos agrada mucho porque leyendo, educándose, instruyéndose con las obras naturistas se llega uno, a formar un recto criterio y se eleva a superiores conocimientos de la vida Natural; pero, lo que no nos agrada mucho es que nos piden libros fiados y no nos lo paguen, como nos ha ocurrido con el 99 por 100 de los «compradores» y eso creemos no hace de muy naturista. Por tal razón todo pedido ha de venir con el importe acompañado o a su defecto lo mandaremos contrareembolso, para los de España, y los de América que envien cheque o giro postal.

Despierte Ud. de una vez! no esté durmiendo el sueño de la ignorancia otro siglo más; despierte, *despierte* por fin leyendo todos los números de PENTALFA, que aunque a Ud. y a su familia, no le parezca, PENTALFA, si, PENTALFA es su revista, su revista predilecta!!!

Ella regenerará sus células, limpiará su cuerpo, quemará sus vicios, emancipará al Mundo, porque ella va al estómago a procesar a los microvios a los úlceros, hará vibrar de amor su corazón y no de odio, y ella, en fin, hace vibrar su intelecto en ondulaciones de Luz fértil e infinita.

Perturbaciones Peristálticas

Diarrea y Estreñimiento

Así como una alimentación rica en resíduos celulócicos y fibrosos (verduras duras, semillas, pieles de frutas y cáscaras) puede provocar un *hiperperistaltismo* segmentario, (diarreas) resultante de un estado de contínua excitación de las vellosidades intestinales y especialmente por la creación de un estado fisiológico o mecánico anormal del «colon», que trae, sea dicho de paso, un envenenamiento lento del suero sanguíneo; así también el estreñimiento crónico es debido al *antiperistaltismo* producido por el resecamiento del «bolo» alimenticio, y después fecal, por la *inlubrificación* de las paredes internas intestinales que no regulariza el paso digestivo de los *resíduos* por ser estos de alimentos muertos, reconcentrados, desvitaminizados, desprovistos de sales vegetales, extractos, conservas, pescados, carnes, pulpos, calamares, langostas, cangrejos (que según la Biblia, son animales inmundos) y luego los *farináceos* semicrudos, y el abuso de los mismos aún estando bien cocidos como el arroz, las patatas, etc., que invadiendo las paredes intestinales, con su almidón encadenan a las vellosidades y viene el *extasis intestinal*, que es la antonía del «ciego» y «colon»

Todas esas perturbaciones peristálticas se derrotan con un buen régimen homotrofológico, después de previo diagnóstico cumpliendo todas las leyes de restablecimiento normal necesarias para una paz digestiva interna que tantos siglos hace el hombre busca en vano, y lo seguirá sempiternamente sinó se encamina por el recto camino!!!

NICOLÁS CAPO

Noticias y comentarios

Inscripción a un curso sobre lenguaje, escritura y ciencia gramatical

Habiéndose ofrecido, gentil y voluntariamente, el Sr Ricardo Crespo para dar gratuitamente, a los señores socios de la Escuela «Pentalfa», un curso especial sobre la ciencia de la lectura, escritura y oración gramatical, hemos aceptado gustosamente y agradecidos por su inmenso deseo de servir a la humanidad para que se eleve un poco más por el camino de la Instrucción y Educación.

Los que deseen seguir este curso deben inscribirse en esta Administración para que todo vaya bien ordenado, abriéndose probablemente a primeros de octubre, y serán los sábados de siete a ocho noche.

Importante!!!

Administrativas.— A los socios y alumnos

Debido a que, económicamente, marcha *muy mal* nuestra Escuela y Revista, se hace saber a los socios humanitarios y contribuyentes para la divulgación científica y moral del Naturismo Trofológico de esta Escuela, que pagan una peseta al mes, que en breve se les irá a cobrar a domicilio para evitarles la molestia de venir (para quien lo desee) y a su efecto, irá el recibo recargado con diez céntimos para el cobrador, para así evitar atrasos desconcertantes en la administración y los socios morosos, que ni se acercan a nuestra Escuela «porque les da vergüenza debiendo tantos meses». *Cuentas claras longevisan las amistades*. Igual advertencia hacemos a los ya directamente *alumnos* que pagan 5 pesetas mes que tendrán un aumento de 15 céntimos. No admitimos ninguna «baja» si no se nos avisa, verbal o por escrito, con un mes de anticipación.

A paqueteros y suscriptores

Notificamos a todos los que reciben pequeños paquetes de nuestra Revista, de España y de América, que liquiden *cuanto antes* con esta Administración los números atrasados recibidos, porque ya es demasiado nuestra espera y nuestra tolerancia. Son muchos los que nos deben y no pagan, y como ya perdemos dinero (aún si pagaran) dándoles la Revista a 15 céntimos que es lo que nos cuesta a nosotros la imprenta, y luego, ¿quién paga los sellos, fajas, empaquetamientos, tiempo y envío? No transigiremos más porque sino, nosotros mismos nos convertiríamos en los peores enemigos de PENTALFA no cobrando a los que la piden! Así que es de URGENCIA que liquiden el total cada tres meses anotándose cada número la cantidad de revistas que les llega y lo que deben. Igual decimos a los suscriptores que pidan el recibo de fin de año si ya no lo han hecho, porque han de comprender todos (no es por jactancia) que PENTALFA nos cuesta sudores de Cristo el darla a luz!

Tres carteles

A quien nos lo pida enviaremos cartel de propaganda que acabamos de confeccionar, para que lo exponga en sitio visible. Son de un tamaño de 80 × 90 y de diversos colores. El que dice: «Lea usted «Eugenesia», por Ramón C. Rey, de gran interés biológico y moral. Ejemplar una peseta».— El otro es; «Compre y lea usted PENTALFA, revista defensor de la salud del hombre. Naturismo, Vegetarismo, Ciencia Trofológica, Platos frugívoros,

Cocina vegetariaua, Moral, Noticias. Fundador y director: Profesor Nícolás Capo. La más barata de las revístas naturistas, la más científica y la que mejor resuelve el problema del hogar. Ejemplar en toda España 25 céntimos». — Y el otro dice: «*El Príncipe de la muerte es el alcohol.* — El uso del *alcohol* por la raza latina es un bochorno! Una vergüenza para el siglo XX! El hombre bueno ha de destruirlo, la mujer inteligente ha de aniquilar hasta las máquinas con las que se fabrica el nefasto enemigo del hombre. El *alcohol* ha fracasado en la alimentación, en la ciencia ha hecho el ridículo y en la moral es el *genio maléfico*. El *alcohol* endurece las venas y arterias, intoxica el músculo, embota la inteligencia excitando los nervios y degrada la conciencia. Todas las empresas grandes naufragan ante el *alcohol*. *Alcohol* hay en todos los vinos, cervezas, bebidas finas y comunes No beber más *alcohol* haciéndose vegetariano-Trofólogo es ser hombre de bien.»

Dos nuevas e importantes obras de C. Brandt

Hemos recibido de la casa Sintes, cuyo envío agradecemos, «Los enigmas de la ciencia al alcance de todos» y «La Superstición Médica», cuyo autor es el conocido filósofo y cantor del Naturismo Mundial, Carlos Brandt. De la primera diremos que después de un breve y acertado prólogo, divide el libro en dos partes, en la «ciencia» y en la «filosofía». Demuestra, en el Universo, por la Astronomía popular el error geocéntrico, con lenguaje fácil y patente. De las primeras capas de la tierra (geo) va a la creación natural y la aparición del hombre en la tierra, y habla de los diversos conceptos emitidos por los hombres de ciencia sobre la selección y adaptación. Aparece más tarde la primera luz, la inteligencia del hombre, el origen de la Numeración y el Alfabeto, viniendo a la modernísima teoría de la relatividad, afirmando que «hay una cuarta dimensión»: el tiempo. El libro cuanto más se lee más interesante se hace, enseñando a muchos naturistas cosas que han descuidado hasta la fecha, y así llega al concepto de Dios y de la Substancia demostrando la tónica de la evolución filosófica en el hombre y a Dios en las tres trinidades: materia, fuerza, voluntad. Despues de otras consideraciones de severa crítica va al objeto de la vida en su imperativo Universal. Del otro, (1) es de lo más severo y lógico contra la diabólica medicina olópata, cuyas infernales armas son los sueros, inyecciones, medicinas, reacciones, operaciones, injertos, hospitales, etc.

(1) «La Superstición Médica»

3612—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Cocina vegetariana, Moral, Noticias. Fundador y director: Profesor Nicolás Capo. La más barata de las revistas naturistas, la más científica y la que mejor resuelve el problema del hogar. Ejemplar en toda España 25 céntimos». — Y el otro dice: «*El Príncipe de la muerte es el alcohol.* — El uso del *alcohol* por la raza latina es un bochorno! Una vergüenza para el siglo XX! El hombre bueno ha de destruirlo, la mujer inteligente ha de aniquilar hasta las máquinas con las que se fabrica el nefasto enemigo del hombre. El *alcohol* ha fracasado en la alimentación, en la ciencia ha hecho el ridículo y en la moral es el *genio maléfico*. El *alcohol* endurece las venas y arterias, intoxica el músculo, embota la inteligencia excitando los nervios y degrada la conciencia. Todas las empresas grandes naufragan ante el *alcohol*. *Alcohol* hay en todos los vinos, cervezas, bebidas finas y comunes. No beber más *alcohol* haciéndose vegetariano-Trofólogo es ser hombre de bien.»

Dos nuevas e importantes obras de C. Brandt

Hemos recibido de la casa Sintes, cuyo envío agradecemos, «Los enigmas de la ciencia al alcance de todos» y «La Superstición Médica», cuyo autor es el conocido filósofo y cantor del Naturismo Mundial, Carlos Brandt. De la primera diremos que después de un breve y acertado prólogo, divide el libro en dos partes, en la «ciencia» y en la «filosofía». Demuestra, en el Universo, por la Astronomía popular el error geocentrico, con lenguaje fácil y patente. De las primeras capas de la tierra (geo) va a la creación natural y la aparición del hombre en la tierra, y habla de los diversos conceptos emitidos por los hombres de ciencia sobre la selección y adaptación. Aparece más tarde la primera luz, la inteligencia del hombre, el origen de la Numeración y el Alfabeto, viniendo a la modernísima teoría de la relatividad, afirmando que «hay una cuarta dimensión»: el tiempo. El libro cuanto más se lee más interesante se hace, enseñando a muchos naturistas cosas que han descuidado hasta la fecha, y así llega al concepto de Dios y de la Substancia demostrando la tónica de la evolución filosófica en el hombre y a Dios en las tres trinidades: materia, fuerza, voluntad. Después de otras consideraciones de severa crítica va al objeto de la vida en su imperativo Universal. Del otro, (1) es de lo más severo y lógico contra la diabólica medicina olópata, cuyas internales armas son los sueros, inyecciones, medicinas, reacciones, operaciones, injertos, hospitales, etc.

(1) «La Superstición Médica»

5012—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

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

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

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

COMESTIBLES FINOS
Productos Vegetarianos, Dietéticos y de Régimen
ANTONIO ROIG
Malte Natura y Vigor — Caldo Natura y Vigor
Mosto Natura y Vigor — Gofio Natura y Molino
PAN DEXTRIN — Lacteofruit (Leche vegetal de frutas) — Orón (Carne vegetal) — Pan de Gluten y otros para régimen, etc., etc. de la casa Santiveri, S. A.
Hospital, 143 BARCELONA **Cera, 2**