Año IV Barcelona 15 mayo 1929 Núm. 9

PENTALFA

LAS PRIMERAS CEREZAS



Las cerezas y el estreñimiento

Bella página de primavera, hermosa hoja de la vida! La infancia de las aves es como la infancia de los hombres: alegre, lozana y pura. Tantas y tantas toneladas de rossinegras cerezas que se pierden este año en los campos de España por falta de quien las coma al ignorar sus valores medicinales y nutritivos para la sangre y aparato digestivo, entre tanto, millares de personas también sufrirán el terrible ESTREÑIMIENTO y la ANEMIA por no comer las ricas y sabrosas cerezas que Regeneran los tejidos del hombre!

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Consnova - Barcelona Precio 25 cts.

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona · Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehúse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

RESERVADO

A

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado

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

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**
PAN MALLORQUIN E INTEGRAL
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas Trofológicas
Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

Gran Exposición de Cuadros al Oleo

F. MONTFALCON

Tapices Pintados — Grabados, Acuarelas, Oleografías
Asuntos Artísticos — Marcos y Molduras
Venta al detall y al por mayor
Plaza Cucurulla y Boters, 4 **Barcelona**

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido
Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60
Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia 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: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

15 mayo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 9

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 cutaneamente para regenerar y evitar enfermedades

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

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

EL HACHA Y EL MANGO

Habiendo un hombre fabricado un hacha, pidió a los árboles madera fuerte de que hacerla un mango.

Y al punto todos ellos ordenaron al acebuche que la diera.

Recibió el hombre la dádiva, ajustó el mango al hacha y comenzó con ella a derribar árboles. Mientras escogía los que iba a cortar, la encina dijo al fresno, meditando:

—Bien merecido lo tenemos, cría cuervos y te sacarán los ojos. Este es el palo de San Nicolás: tú lo has traído y tú lo probarás.

FEDRO

¡A TODOS! POR LA UNION DE LOS NATURISTAS

¡Debemos levantarnos cual ave Fénix... de las cenizas! Ya se han acabado los egoísmos. Yérguense victoriosas la Salud y la Luz. Los naturistas de España, quieren unirse; quieren una tregua para llamar a una Asamblea o Congreso, y abrir, de una vez, la brecha a la Fraternidad del hombre y el hermano, en ideales físico-biológicos equitativamente pues, en camino a una más elevada perfección. Unir para convencer, porque entendemos (como dijo Victor Hugo) que Convencer es Vencer. El cuarto Congreso Naturista pronto va a realizarse.

Ya se han terminado las iras y las cizañas: porque la primavera de una gran jornada de luz se acerca. ¡Bienve-

Libro femenino que honra a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

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

15 mayo 1929

PENTALFA

Año IV Núm 9

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 cutaneamente para regenerar y evitar enfermedades

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

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

EL HACHA Y EL MANGO

Habiendo un hombre fabricado un hacha, pidió a los árboles madera fuerte de que hacerla un mango.

Y al punto todos ellos ordenaron al acebuche que la diera.

Recibió el hombre la dádiva, ajustó el mango al hacha y comenzó con ella a derribar árboles. Mientras escogía los que iba a cortar, la encina dijo al fresno, meditando:

—Bien merecido lo tenemos, cría cuervos y te sacarán los ojos. Este es el palo de San Nicolás: tú lo has traído y tú lo probarás.

FEDRO

¡A TODOS! POR LA UNION DE LOS NATURISTAS

¡Debemos levantarnos cual ave Fénix... de las cenizas! Ya se han acabado los egoísmos. Yérguense victoriosas la Salud y la Luz. Los naturistas de España, quieren unirse; quieren una tregua para llamar a una Asamblea o Congreso, y abrir, de una vez, la brecha a la Fraternidad del hombre y el hermano, en ideales físico-biológicos equitativamente pues, en camino a una más elevada perfección. Unir para convencer, porque entendemos (como dijo Víctor Hugo) que Convencer es Vencer. El cuarto Congreso Naturista pronto va a realizarse.

Ya se han terminado las iras y las cizañas: porque la primavera de una gran jornada de luz se acerca. ¡Bienve-

nida sea! Ya se ha acabado el estruendo del cañón de la ignorancia, con la vida artificial y la **desperfeccionista,** con la Nazarena o Natural, porque individualmente ya existe en cada uno de nosotros, y ahora vamos a **hacerla** colectiva (sólo basta con conocerla e interpretarla), esa verdadera emancipación científica y moral (por la Trofoterapia y la Trofología) cuyo estudio concienzudo libera y aleja de la tutela del médico "homeo-alópata" y hasta del médico o profesor de Medicina Natural o del fisiatra (1) con el *autoestudio.*

Por este punto (la segunda parte de la labor del gran Kuhne) es por donde los nuevos y viejos vegetarianos se refunden en un solo crisol y consigue la verdadera inmunidad trófica (Salud racional y natural) para ser, en suma, fuertes y estéticos ejemplares. Y, entonces, viene el verdadero conocimiento: la luz interna, el convencimiento cabal, serio y seguro; la tranquilidad y paz de la conciencia por la pureza de la célula. He ahí que, hoy más que nunca, sentimos ese vehemente deseo de unirnos; nuestro corazón de tal manera purificado nos impulsa a la lucha fraternal con nuestros hermanos de otras regiones; nos pide actos altruistas, como en virtud del agradecimiento por lo que nos ha moralizado naturianamente, por su irrefutable fundamento de moral (de la ley del imperativo vital y de la ley de la conservación de la vida — individual y de la raza—como igualmente por habernos purificado—en la célulla física y regenerado—o curado del mal de la falsa civilización — por la Trofología: bucal (alimentos sólidos y líquidos) nasal (oxígeno) y epidérmica (agua, tierra, sol y luz). Y es por eso que no nos podemos callar y queremos unirnos fraternalmente todos los naturistas de España; para propagar racionalmete todas estas santas experiencias, para engrandecer, al mismo tiempo, al mundo en felicidad, salud y bienestar, moral y fisicobiológicamente.

Y así, más fuertes, es como mejor podemos realizar la

(1) Con esto no queremos decir que queremos prescindir y no tener en cuenta la cooperación sincera de todos.

unión de los naturistas, sea en forma de Federación, de Escuela, de Sociedad, o como sea, lo esencial es la Unión, la fraternidad, la familia, el bloque naturista, y démosle el nombre que queramos, el caso es que queremos una unión fuerte, para que vean los aún no naturistas que formamos legión, que no somos locos ni misántropos; queremos la sociabilidad regenerada y queremos salvar a los que sufren con el peso del error de tantos siglos metido en la médula (de las pasiones "patofisiológicas", que pretenden hacer pasar por "biológicas); queremos unirnos para elevarnos.

Hoy ya estamos en otra época, pasaron los egoísmos; el individualismo pasó a la historia; el bloque de hielo ha ido hacia el Océano y no resurgirá porque se hundió. El espíritu de tolerancia renace, el Hipocratismo también esplende. Con ellos, resumido, ya poseemos una ciencia médica y moral (la última palabra en todos los órdenes) naturista o nazarena, que nos asegura y da sangre y corazón puros, y es por eso que no debemos tener miedo a nada: ¡Por la Unión! Espero la palabra de los demás hermanos naturistas: ¡Fiat lux!

NICOLAS CAPO

Sección Terapéutica

Conferencia dada por el Prof. N. Capo sobre la Apendicitis, *el día* 2 *de diciembre*

Es un mal moderno, y muy corriente en la juventud de primera edad, aunque puede ocurrir a una persona de edad. Su sitio es la *fosa iliaca* derecha.

Hay diversas variedades: catarral aguda, aguda difusa, aguda perforante, la purulenta, la gangrenosa, la crónica, la obliterante y la reincidente.

Bacterias: B. *Coli communis, Noeus* mal olientes.

Etiología: Sangre impura, y llena de *moeus.* Además de la inflamación irritante de los tejidos, provoca su dilatación ciática. La dilatación de las paredes del ciego, provocando debilitamiento y dilatación de las mismas, da lu-

gar a abrirse y entrar resíduos del colón. Un ataque de apendicitis con complicación puede producir la muerte.

Síntomas: Dolor, vómitos, temperatura, pulso, rigidez, tumoración, color verde negro, una ligera diarrea (como estreñimiento), poliuria, irritación, dolor en el acto de la micción. Más peligro hay en los ataques cuanto más enfermizo era el vientre del enfermo.

Causas: Pereza intestinal, alimentos sin celulosa, descomposición de las paredes del *ciego* por la mala reintegración *osmótica* de la sangre ácida.

Evitar: Arroz, judías, pastas, patatas, fideos y todos los condimentos que contengan tanino. (El tanino produce demasiada éxtasis intestinal, da lugar a depositarse materias estercoráceas en el apéndice ileocecal.) La leche, kéfir, chocolates, cacao, café, moka, carnes, embutidos, pastelería, bacalao, sesos, moluscos, etc.

Es un error de los médicos modernos cortar la *apéndice vermicular,* so pretexto de que así no dañará al ser humano con sus contínuas inflamaciones y ataques, pero nos asombra el verles tan ciegos, porque si se *reflexiona bien,* se verá que su existencia no es su causa, sino: el mal trato que de ella se hace al predisponer al organismo a ese mal moderno, con la vida artificial y antinatural, pues la apéndice es útil al aparato digestivo humano, por cuanto es ella la que segrega un líquido especialísimo que sirve para ayudar a subir los resíduos casi totalmente digeridos *hacia arriba,* que, como se sabe, es en el único sitio del trayecto (en el *colón ascendente*) digestivo que el *bol tiene* que subir cuestas. Cortada la apéndice, los trastornos digestivos aumentan en variación y complicación: colitis, enterocolitis, menengitis, etc. Un 80 por 100 de los estreñidos crónicos sufren ataques de apendicitis. Por eso es bueno ponerse en guardia antes.

Tratamiento: Enfermo en cama, cómodo, poca luz, mucho silencio, y por más agudos que sean los ataques con dolores, hacer al enfermo contínuamente paños de agua hirviendo a la ingle derecha cada medio minuto, hasta calmar los dolores; calmados éstos, se dará agua espesa de

ciruelas hervidas, con zumo crudo de frutas (uvas o naranjas), o bien caldo de verduras: espinacas, cebollas, zanahorias, acelgas y col o escarola abundante, durante 48 horas, y esperar que el mal decline favorablemente. Cuando el enfermo comienza a evacuar, está fuera de peligro. Tratar de mantener la cabeza del enfermo fresca, con un paño empapado en zumo de limón. Puede continuar comiendo frutas solas, jugosas, con miel o nata, hasta la convalecencia. Después orientarse bien para no reçaer, pues las recaídas son más malas, y el lector ya sabe cual es el tratamiento para no recaer, si estudia nuestras lecciones.

* * *

Concurso Literario de "Pentalfa"

Priessnitz

Aún no había llegado la división territorial traida por la Gran Guerra, y era por lo tanto la pequeña ciudad de Graffemberg un trozo de la Silesia austriaca dependiente del cerot de Viena.

En este escenario que hoy se nos presenta como un pueblecito distante de Tropau 60 kilómetros, y perteneciente a la flamante República Yugoeslava, tuvo lugar en el año 1799 el nacimiento del hombe bueno, justo y sabio que había de introducir una verdadera revolución en las ciencias médicas y solucionar hasta la medida de sus fuerzas un problema tan grande como es la SALUD de esta pobre humanidad doliente.

Se desarrolla su infancia, primero, como todas las infancias de los campesinos, excursiones por los alrededores, juegos, asistencia a la escuela, pero sin que ocurriese nada digno de mención en su pequeña vida, hasta que muy joven aún tiene lugar en su existencia ese hecho especial que tanta importancia tiene en la vida de los grandes hombres. Como la expulsión del parque de caza de W. Shakespeare, la lámpara de Galileo, la manzana caída del árbol de Newton y tantos hechos que sin importancia aparente son luego como puntos de partida para grandes acontecimientos que

han de torcer la marcha de la Humanidad o más bien enderezarla.

En los alrededores de Graffenberg existía una granja perteneciente a unos humildes labradores, que eran los padres del pequeño Vicente, que así se llamaba Priessnitz, aún no estaban los huesos de éste endurecidos por la edad, aún su organismo era un molde delicado y frágil, cuando y en ocasión de haberse acercado más de la cuenta a un caballo, éste lo arrojó lejos de sí, destrozándolo materialmente, pues le dió una terrible coz en la cara, de cuyo golpe sacó, además de las heridas de esta parte del cuerpo, contusiones en el brazo izquierdo y la fractura de dos costillas.

Y aquí viene la primera muestra del temple de aquella alma; lejos de quejarse o gritar, corre a sus habitaciones, y ante el dolor tan agudo apoya el pecho en el ángulo de una silla y *retiene la respiración*, con lo que siente alivio en sus dolores, se lava la cara ensangrentada, así como las lesiones del brazo, y desde este momento no permite que le sean aplicados otros sistemas de curación que compresas de agua fría con una tohalla mojada.

De este modo tan sencillo queda establecida la cura de agua o hidroterapia, pues desde entonces dedica Priessnitz toda su vida a lo que es su ideal.

Se deduce, pues, de las obras que tratan de su vida tal la de Von Walde, "Vinzens Priessnitz" (Berlín, 1899), que se trataba de un verdadero empírico, siendo sus armas admirables y las bases de su descubrimiento una fé sin límites y una intuición finísima.

Para convencerse aún más de las excelencias de su método, cría a dos cerdos de la granja, empleando en ambos distinto procedimiento, pues mientras a uno lo alimenta con comidas calientes, al otro le administra alimentos fríos. Cuando se extraen las entrañas de entrambos se ve que mientras las de éste eran útiles para la salchichería, apareciendo sanas y blancas, las de aquél estaban enfermas y desechables.

Desde entonces inicia su actuación de bienhechor de la humanidad, y lo vemos emplea el agua para la curación de

todas las enfermedades. Su sistema es bien sencillo: prescribe a sus compatriotas enfermos que injieran los alimentos fríos, que beban agua de manantial, mucho ejercicio al aire libre y sobre todo lavados generales y locales con una esponja empapada en agua fría.

La fama de sus curaciones, que las realiza a centenares, se extiende rápidamente y son muchos, no sólo de su ciudad, sino hasta de los pueblos más lejanos, los que vienen en su busca para obtener alivio en sus dolencias. Y en este momento es en el que se inició la época de persecuciones y de pruebas que constituyen el patrimonio de todo el que tiende a la perfección, y como tantos otros grandes hombres antes y después de él, ve su libertad comprometida y lo que aún para él sería más temible, puesto en entredicho su régimen curativo, objeto de todos sus amores.

En 1829, en virtud de una denuncia por intrusismo en el ejercicio de la medicina, es detenido, llevado ante los jueces, que—¡injusticia humana al fin y al cabo!—le prohiben la práctica de la hidroterapia, teniendo nuestro gran hombre que ahogar su amor a la humanidad. Afortunadamente dura esto poco tiempo, y un año después, en 1830, consigue que se le autorice ya oficialmente, con motivo de una maravillosa curación que llevó a cabo en la persona de un personaje de la corte de Viena.

En este mismo año crea un establecimiento o sanatorio hidroterápico (el primero de su clase, en Graffenberg, y rápidamente acuden de todas partes a someterse a sus planes curativos. Su progreso, su fama y sus éxitos son tan grandes, que si bien en un principio sólo contaba con nueve pacientes, en poco menos de ocho años tiene que ampliar varias veces el local primitivo, y el número de pacientes llega a ser de 600.

Como vemos, al fin y como siempre, triunfa el esfuerzo, la bondad, la sabiduría y su vida hasta los últimos momentos (murió cuando aún podían esperarse maravillosos destellos del luminar de su existencia, sólo tenía 52 años), fué un modelo de existencia dedicada en su integridad a remediar los dolores de sus semejantes.

Muere creyendo en su ideal y fiel a los principios de la Hidroterapia, que fué su religión y el manto de su grandeza.

La posteridad ha elevado un monumento a su memoria en la ciudad que le vió nacer, y hoy puede venerarse su efigie inteligente en el mejor lugar de Graffemberg.

Mucho s ha escrito sobre Hidroterapia, y dicho se está que la cura de Priesnitz, como se la llama, es su propia biografía. Sin embargo, aparte de la obra citada al principio, pueden consultarse las de Salinger "Vinzens Priessnitz" (Freiwalden, 1903) y la de Went "Priessnitz und dessen Heilmethode" (Freiwalden, 1886).

JOSE C. RAMIREZ, *Abogado*

Actualidades Científicas

La Hidroterapia pretende la "curación" de las enfermedades de afuera a dentro, mientras la Trofología regenera de adentro a fuera. ¡¡¡Alerta naturistas, dad un paso más!!! Los baños engañan, las "medicinas vegetales" aguan la sangre y excitan los nervios. El alimento ha de ser la única medicina : Trofismo normal

La hidroterapia, fría o caliente, no cura en realidad al órgano enfermo, sino que es la fuerza vital generada por una alimentación esencialmente cruda (frutas compatibles con pan; ensaladas tiernas y raíces compatibles con almendras, nueces, avellanas, piñones) quien da al organismo celularmente enfermo el poder dinámico de resarcirse y levantar el estado de equilibrio por el poder de vitaminización y de eutrofismo que dan los alimentos naturales desinflamantes, microbicidas, reconstructores, rejuvenecedores y químicamente nutritivos. De ahí el éxito de la Trofoterapia reconocido en todas partes del mundo, ante el fracaso de las medicinas y el del sistema hidroterápico.

Ya hace muchos años que se están debatiendo estas dos fases de la Medicina Científica Natural: la una es la Hidroterapia (curación por el agua, caliente o fría) y la otra la Dietética o Trofología, y mejor aún la Trofoterapia, es decir, cura y regeneración del cuerpo enfermo por la alimentación especializada.

Cuando hay en el organismo, o en una determinada parte del cuerpo, una cantidad máxima de mocos o resíduos inflamables, el organismo enferma, presenta fiebre por la desentonación humoral y celular en los conflictos biológicos por el recargo de la sangre — la cual no puede atravesar fácilmente los capilares y filtros metabólicos por el recargo producido por las contínuas incompatibilidades químicas de los alimentos (carnes, pescados y frutas) y por la falta de eliminación normal de los

resíduos por los pulmones (respiración al aire libre y puro) por los riñones o por la piel; además, de lo mucho que se contribuye al rebajamiento de la *vitalidad estática y dinámica* con el abuso de las funciones sexuales, el trabajo profesional excesivo y las irritaciones nerviosas producidas por los disgustos y sufrimientos morales. Presentado el estado patológico, que es la condición anormal y torpe del cuerpo (se presente o no dolor), tenemos como resultado que el palacio decae y va hacia la muerte; pero como a veces hay en ciertos hombres aún un poco de juventud, o sea vitalidad escondida, el cuerpo reacciona y se defiende; de ahí que muchos naturistas antiguos han creído cómodo llamar a las enfermedades "crisis curativas" o bien "defensas de la naturaleza", con lo que no estamos del todo de acuerdo por cuanto no todas las enfermedades se presentan en esas formas: derivativas, eliminatorias ni dolorosas, ni con promontorios, como ocurre, por ejemplo, con ciertas tuberculosis, tisis, cánceres (destructivos), atrofiamientos celulares y de algunos órganos internos, enfermedades nerviosas, la impotencia, perturbaciones cerebrales, etc, siendo por el contrario una falta de tejidos o jugos vitales y no un abultamiento, gordura o hinchazón el concepto lógico de "enfermedad", con lo que caíamos en ridículo las naturistas ante el mundo seriamente científico-lógico cuando catalogábamos, con Kuhne al frente, que "todas" las enfermedades eran: "acumulaciones de substancias extrañas en el cuerpo"; siendo así que ello sólo es verdad en parte y no en todo. Criterio que se ha venido aclarando con el estudio claro e irrefutable de la Trofopatogenia, o sea el origen causal de las enfermedades por la comprobación de las alteraciones endócrinas, por los disturbios de los órganos tróficos, por el cansancio celular de las vibraciones atómicas en sus polos agudizados por las perturbaciones metabólicas, y de prueba, bien a la vista tenemos que casi todos los enfermos crónicos, neuroartríticos, diabéticos, cardíacos, etc., sufren de dispepsia. De ahí nace el tratamiento regenerativo (y no curativo) seguro y eficaz por el alimento indicado para cada individuo y enfermedad, trofometabólicamente adaptado. *¡Regeneración* es la medicina del futuro!

NICOLAS CAPO

* * *

Resumen del artículo publicado en el número anterior sobre

¿ES USTED PADRE O QUIERE SERLO?

Lo grande engendra a lo pequeño. El deseo de reproducirse es lo que mantiene a la vida en actividad y equilibrio. Todos somos padres por haber sido hijos. Somos padres de las crisálidas, de los pájaros, de las flores, de los nidos, de nuestros ensueños idealistas, y somos hijos de nuestros maestros, de nuestros elementos básicos de la Natura—del cielo, las aguas, y de la tierra—que con sus vegetaciones nos alimenta. Todo en el universo es paternidad, porque el amor no es más que una paternidad feminilizada, y la semilla del padre es el extracto del amor, en todos manifestado, hombres y mujeres.

Ciencia de la Alimentación : Trofología

JUDIAS TIERNAS CON LECHE VEGETAL

Se escojen judías bien tiernas (chauchas) y limpias, se hierven con un par de cebollas, en poca agua, con poquitín de sal y una zanahoria en rodaja. Se preparará aparte una salsa cruda de almendras machacadas en el mortero, bien finas, se le agrega dos yemas de huevo, un poco de aceite y un poco de mantequilla de leche, y con el mismo caldo tibio de las judías hervidas se bate un poco para formar esa especie de leche, la que al servirse con las judías se pondrá alrededor de éstas. Es un plato exquisito y nutritivo. Se puede comer ensalada de lechugas, tomates y rabanitos y pan tostado. También puede servir de cena.

Nota: Si no se come pan se le puede agregar arroz en tortilla o simplemente hervido.

TIRABEQUES

Se puede hacer la misma operación que con el plato antes indicado. Los tirabeques son también muy ricos en *cal* y sales de *potasa* y *nutritivos*, si son bastante granados.

DESAYUNO IDEAL Y BARATO

A quien le agrade mucho la cebolla cocida puede tomar tres o cuatro de ellas y hervirlas lentamente y en poca agua. Se sirven en el plato y se le agrega aceite crudo, olivas, limón en zumo o en rodajas y 50 gramos de almendras sin pan.

OTRO DE REMOLACHAS Y NABOS

La misma operación se puede hacer con dos o tres buenas remolachas comestibles y tiernas, cortadas en rodajas o bien con nabos pelados. Tiene la misma combinación, pero estos son más nutritivos que la cebolla.

CALABACINES CON HUEVO

Se pone a hervir agua, cebolla, un poco de perejil y aceite, y cuando el todo hierve se le agregan los calabacines tiernos, cortados en trozos iguales. Aparte, en una sartén, se freirán unos guisantes en un poco de aceite, luego se le agregará la cebolla a freir, y finalmente tomate pelado, cuya salsa cuando esté bien cocida se agregará a los calabacines y además se le estrellarán, antes de servirse, dos huevos enteros, y si se sufre del estómago, o bien hay acentuado artritismo, mejor sólo las yemas. Se comen con pan o patatas fritas y ensalada de lechugas, rabanitos, zanahoria y tomate.

Si no se come pan se puede agregar arroz en el cocido, poniendo un poco más de agua.

BERENJENAS CON HUEVO

La misma operación anterior, poniendo berenjenas en vez de calabacines. La berenjena tiene más cantidad de hierro y sales de *yodo*, por tanto más recomendable a los anémicos; es además agradable y se presta a varios platos.

BERENJENAS GRATINADAS

Se hierven enteras, y antes de terminar de cocer por completo se quitan y cortan en rodajas, se colocan en una fuente o asadera y se cubren con rodajas de tomates crudos y bien pelados, zanahoria rallada, cebolla en tiras bien finas, piñones, perejil, aceitunas y abundante aceite, se ponen al horno y cada diez minutos se revuelven, a los 40 se sacan, se quita el aceite y se sirven. Se comen con pan tostado o patatas fritas (sin pan porque éste no va bien con las patatas) y ensalada cruda.

BERENJENAS A LA PARRILLA

Se eligen tiernas, se cortan en dos mitades y se ponen a macerar en aceite y un poco de sal, una hora; luego se ponen a la parrilla encima de carbón encendido, dándolas vuelta para que se asen por ambas partes iguales, adobándolas con aceite y ajo picado. Se comen con ensalada cruda y pan. Todas las comidas han de masticarse muy bien.

REGIMEN PARA UN NOVEL

PRIMERA SEMANA

Al levantarse hacer ejercicios respiratorios diez minutos.

Mañana: Un kilo de cerezas o naranjas, de 10 a 12, con

pan dextrín y con higos frescos, de 12 a 15, y dos yemas de huevo.

Medio día: Naranjas y medio kilo de albaricoques con algunas fresas, pan dextrín y queso tierno (100 gramos) o nata.

Masticar bien todo.

Cena: Naranjas o ciruelas frescas con pan dextrín (de 6 a 8 trozos) y dátiles o bien dos yemas de huevo.

SEGUNDA SEMANA

Mañana: Naranjas con orejones, si no hay, tomar café de malta con pan y miel.

Medio día: Ensalada completa de lechugas y tomates, una tortilla grande de espárragos y alcachofas con dos huevos, y pan dextrín o tostado.

Cena: Espárragos y alcachofas hervidas y aliñado con aceite crudo por encima, ensalada y pan. Postre: una manzana y almendras.

TERCERA SEMANA

Al levantarse, ejercicio respiratorio profundo.

Mañana: Ensalada de lechugas tiernas, zanahoria rallada, rabanitos, cebolla, un poco de aceite, aceitunas y el zumo de dos limones (sin pan).

Medio día: Patatas fritas unas pocas, otro plato de patatas cocidas con acelgas y alcachofas. Ensalada completa (sin limón) con tomate y 50 gramos de piñones.

Masticar todo bien.

Cena: Una tortilla de patatas, ensalada cruda. Final, dos manzanas y unos 25 gramos de almendras tostadas.

KRISNAMHURTINAS

La vida es siempre la misma.

Cuando meditamos es cuando somos mayores de edad, aunque tengamos seis años, por eso que recuerdo haberme sentido la edad de hoy en muchas ocasiones cuando era niño y, actualmente, también hay momentos en la vida que me siento niño, teniendo 40 años.

«YO»

Noticias y Comentarios

EL DOCTOR ASUERO Y SUS CURACIONES (?)

Su triunfo es el triunfo de la cocaína.

Parece mentira que una cosa tan vieja y sabida alarme tanto a la gente, y aún mucho más curioso es el caso que se entusiasmen de esos "milagros", algunos llamados "naturistas". ¡A qué hemos llegado! ¡La profundidad del criterio naturista huelga por todas partes!

... ...

Tiene uno dolor de cabeza, absorbe, un poco de tabaco por las fosas nasales, se irritan las membranas de la *pituitaria*, hace una sacudida, viene el estornudo fuerte con una pequeña eliminación de humores y la cabeza se descarga.

... ...

Eso es lo mismo que el asunto de la inyección a base de cocaína del doctor Asuero en el *trigémino*. El hombre semiparalítico o neuroacidificado por la excitación que recibe en todo el sistema (debido a la acción venenosa de la cocaína) cae el organismo bajo la sacudida hormónica nerviosa, y de momento se produce el alivio, y que más tarde volverá el mismo mal a manifestarse en efectos más crónicos. Las mismas causas traerán los mismos efectos. Nada tan seguro y benigno como la práctica de las *leyes naturales*, que es el camino de la virtud.

"LA SALUD SIN FARMACIA NI CIRUGIA"

Interesante librito escrito por uno de los campeones e inteligente profesor del Naturismo chileno, señor don Manuel Lezaeta Acharán, que nos ha obsequiado el amigo Ordeix, y que hallamos muy interesantes los argumentos que presenta en contra la medicina alopática. Recomendamos su lectura y alentamos a su autor a que continúe en la obra pro regeneración humana.

PENSAMIENTOS TUYOS

El hombre grita, la mujer hace.

* * *

No a todas horas son oportunos los consejos; todo en la vida tiene su minuto especial, su oportuna vibración.

* * *

El corazón es conservador.

El que hace abrir brecha en las empresas grandes es una mente rica en imaginaciones, pero para llevarlas a feliz término se necesita un corazón que sepa conservar lo creado por la inteligencia.

* * *

Lo importante no es escarmentar en carne propia, sino en la ajena.

* * *

Los demás yerran para que aprendamos nosotros.

* * *

Lo difícil, lo valiente, es *practicar*; porque los planes y proyectos es fácil concebirlos. Todos los

acontecimientos que más nos embargan son los que no esperamos, y aquellos que esperamos no vienen. La vida está llena de emboscadas.

"EL ESPIRITU DE LOS PORNACER"

Es un libro grande como una montaña egipcia. Pequeño como una perla. Es superior al libro de Nietzche "Así hablaba Zaratustra". Es la voz cruda y de hacha, verdad irrefutable contra naturistas y carnívoros, contra los médicos y cazadores, contra madres y padres; es el fino y penetrante meteoro que se encarama en el corazón del soñador joven y triunfalmente inflamado de pureza. ¿Eres tú tal vez, lector, el exhortado?

Mira que es el libro que a medias agrada y del que todos huyen despavoridos, cual cucarachas del obscuro sótano humano al ver la refulgente Luz del Rey Sol que nos anima. Por tanto, no es tu libro. ¡Déjalo pasar!

TODOS DESEAN ESTAR SANOS

Sin embargo, este deseo sólo es sincero cuando ya la salud está irremediablemente quebrantada.

Entonces, cuando ya es demasiado tarde, los adultos y quizás los jóvenes de uno u otro sexo, se dan cuenta de la angustiosa diferencia de pujanza y dicha de que gozaban cuando poseían un cuerpo robusto e impoluto, en vez del debilitado por el accidente o la enfermedad.

Marie C. Stopes

AFORISMOS

Delicada maquinaria es el cuerpo humano. Su perfecto funcionamiento depende de nuestra constante vigilancia.

El alcohol es tan necesario al hombre como un gramófono desafinado al que tiene dolor de cabeza.

Nuestros pulmones necesitan el humo del tabaco como las aguas nuestro permiso para correr río abajo.

Los buenos sentimientos no nacen en el corazón, víscera reguladora del tránsito sanguíneo, sino en el impalpable fondo de las almas generosas.

La mujer se entrega al hombre, da su sangre para ser madre, con la sencillez con que la flor entrega su aroma sutil y la fragancia de su alma en forma de azúcar a las abejas.

El hombre se entrega a la mujer por placer y para poder vanagloriarse luego de su conquista; cuando casi siempre, o siempre, él fué conquistado por las gracias de ella.

El hombre vive feliz sin amor, pero con compañera; la mujer en este caso fenece como mueren las flores al faltarles el sol y el agua.

El amor de la mujer se semeja a la gota de rocío, que se esconde entre los pétalos de las flores; el del hombre parécese a la vana ostentación del pavo real.

J. LLOBATERAS

LA TROFOLOGIA EN PORTUGAL

Tenemos noticias de Lisboa que el doctor Amílcar de Souza acaba de dar una interesante conferencia sobre: *Los milagros de la Trofología,* en el local de la "Universidad Libre", a la que acudió mucha y selecta concurrencia.

POR EL MUNDO

De todas partes tenemos noticias del movimiento naturista, y en dichas cartas nos preguntan si será grande el Congreso naturista a realizar en Barcelona próximamente, alentados por los éxitos de la Exposición Internacional. Y nosotros preguntamos a los naturistas de Barcelona: ¿qué contestaremos?

"EL TESORO POPULAR"

Hemos recibido el número 1 de la entidad que goza del mismo título, cuyos fines son la mutualidad y enseñar el camino de cómo cumplir las leyes naturales para el hombre y alcanzar la felicidad perdida. Lo dirige nuestro buen amigo e incansable luchador por el Naturismo, Tomás Lafuente, de Málaga.

BOHEMIOS PELIGROSOS

En estos últimos tiempos hemos tenido desafortunadamente la oportunidad de conocer en nuestra Escuela a personas de ambos sexos que se llaman naturistas y algunos trofólogos, y que van de ciudad en ciudad engañando la mala fé de los buenos amigos, alegando que no le entienden por "sus ideas", por "el arte", etc., y en el fondo no son más que unos gandules y farsantes que explotan el corazón de los buenos con palabras de fraternidad. ¡Ojo con ellos!

CONGRESO NATURISTA

Hemos recibido una circular extensa de la Federación Naturista de Cataluña en la que detalla cómo fué cometido el error de la dirección en la calle Roger de Flor, siendo la verdadera la de la calle del Carmen, 30, principal, a la que tendrán que dirigirse todos los trabajos referente al Congreso, los que deben ser remitidos antes del 31 de junio, para así facilitar los trabajos de preparación. La apertura será el 8 de septiembre y durará hasta el día 15.

APLAZAMOS EL CONCURSO

Hemos creído conveniente aplazar nuestro Concurso intelectual que debía terminar el 30 de mayo, para el 31 de diciembre.

Continuamos recibiendo mucha colaboración en ese sentido, en la cual se cuenta una extensa poesía del señor R. Boleda, de Barcelona; otra de J. Bosch, de Alcover; artículo muy bien razonado de Isidro Cornet, de Vinaixa; artículos de J. Llobateras, de Barcelona; artículos y poesías de muchos otros que no mencionamos por falta de espacio.

Rogamos a todos nuestros expontáneos colaboradores que envíen los trabajos escritos a máquina para la mejor ordenación de los mismos.

LIBROS RECOMENDADISIMOS

"Hatha Yoga".
Ramacharaka

"Higiene del matrimonio".
Dr. Rosch

"Vicios solitarios".
Dr. Casañ

"El Fundamento de la Moral".
Carlos Brandt

"El Diagnóstico por el Iris".
Dr. A. Vidaurrázaga

"Trofología Práctica y Trofoterapia".
Prof. N. Capo

"Cuando seas madre".
A. Bruschetti

PENTALFA, dos años completos, encuadernados.

Conferencias del Prof. N. Capo

Temas de las conferencias a tratar en la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña, las que están a cargo del profesor N. Capo:

Primera.—7 de junio: "Lo que es y lo que no es *Naturismo*".

Segunda.—21 de junio: "La alimentación natural del hombre ¿cuál fué, cuál es y cuál ha de ser para vivir sano?"

Tercera.—5 de julio: "Porqué admitimos el pan y demás farináceos y no aceptamos las incompatibilidades químicas de los alimentos".

Cuarta.—19 de julio: "El estreñimiento factor de degeneración orgánica, y cómo evitar sus estragos en la especie humana".

VARIAS

Hacemos saber a todos los que nos escriban que para la contestación han de enviar sellos, sino no esperen respuesta.

— Notificamos a todos los que por carta nos preguntan el precio de la matrícula de ingreso a nuestra escuela de enseñanza, que son 50 pesetas, y la cuota mensual 5.

— Ya están a la venta las hermosas encuadernaciones de las colecciones de nuestra revista PENTALFA de los dos últimos años en un solo tomo. Vale 18 pesetas. Apresúrese usted a pedirlo, porque se han hecho muy pocas, y es un grato e interesante recuerdo del movimiento naturista.

— Regale usted a su amigo "Trofología práctica y Trofoterapia", que es el mejor regalo que puede hacerle.

Amigos de "Pentalfa"

Donativos: Concepción Roperto, 3; J. Moulet y S., 2; R. Díaz, 2; A. Echecón, 1. Total 8 pesetas. Y rogamos a todos aquellos que nos hayan remitido o dado algo para PENTALFA y no lo vean publicado en esta lista, tengan a bien indicárnoslo.

SE NECESITA MUCHACHA

Para los quehaceres domésticos de una familia vegetariana. Sueldo: 10 duros mensuales. Dirigirse a esta Administración.

NATURISMO PRÁCTICO

Si desea Vd. conocer a fondo el Naturismo científico para su salud pida Cuestionario a esta Administración.

UNA CASITA EN EL BOSQUE

En «Can Debesa» Vallensana. — Dos habitaciones, cocina, comedor, lavabo, pinos, agua medicinal, horno para cocer pan, sitio pintoresco, 100 duros año. Razón en esta administración.

OPIONIONES AGENAS

"Una moral racional deberá conciliar el egoismo y el Altruismo, o, hablando con más propiedad, deberá armonizar todos los egoismos razonables." "El que obra *de verdad,* para su bien propio, obra a la vez para el bien de todos."

"Un individuo sano, *de verdad,* no podrá desear sino goces normales y placeres elevados."

"Un individuo *sano,* no podrá establecer más que relaciones de fraternidad con sus semejantes. Una *Sociedad de Justicia* resultará *forzosamente* de la institución de relaciones entre seres normales."

ANDRE LORULOT

7204—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie,* encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres. a 0 75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie,* encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

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

Además todas las obras de Ramacharaka, a 6 ptas. tomo

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

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación
POR MEDIO DE PLANTAS
que libra todos los días a miles
de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Laboratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... Prov. .....

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral
Teléfono 1692 Barcelona

CLARIVIDENCIA

o Cursos de Gimnasia Integral, Mental y Física
Personales y por Correspondencia, del

Profesor Ulyses Reymar

Del «Colegio Incaico Atlético Vegetariano del Perú» :: Excelente Método Educacional completo para sanos y enfermos de cualquiera enfermedad
Pida hoy mismo informes sobre estos Cursos al Apartado 2577
LIMA (República del Perú)

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

¡VIVIR! Revista Trotológica 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. Vahlés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile.

DR. EUSEBIO NAVAS

Médico Trofólogo

Nuevos regímenes para todas las enfermedades
Consultas por escrito

Magdalena, 2 MADRID

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "LOS FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga.