Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoísta beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuína Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio y es recomendable especialmente a los que tienen las fosas nasales obstruídas y duermen con la boca abierta.

Catorce Lecciones sobre Filosofía

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra, especialmente recomendable a los avanzados en el Naturismo Integral.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*. Muy recomendable a los naturistas espiritualistas integrales.

P·E·N·T·A·L·F·A

Año V * Barcelona, 15 Abril 1930 * Núm. 7

La mejor conquista del Naturismo: La Mujer



En la playa de Villanueva y Geltrú

Cuatro simpáticas naturistas trofólogas que marchan alegres a perderse tal vez en los brazos del sugestivo y a veces traidor elemento de Neptuno: la mar. Aunque sus pies ligeros gusten de acariciar los cosquillosos granitos de arena, no es menos cierto que con la cabeza también hacen algo: pues leen con afán a PENTALFA cada número que sale a luz! Y no decimos sus nombres para que nadie pueda intentar mandar «cartitas de amor» porque precisamente esta ilustre troupe fundarán un club de sufraguistas rebeldes

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona Precio 25 cts.

Corazón, divulga...?

Si usted cree que la labor de ‹Pentalfa› es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelas a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!... Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozca el Naturismo!

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

Lukutate

NUEVO EN ESPAÑA

Solo 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 farmacias, centros de alimentos naturales y

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

LIBRERÍA SINTES

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

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas escogidas. — Precios módicos

Picarte, 338 - Baldivia (Chile)

Obras de la Fraternidad Rosacruz

Autor: MAX HEINDELL

Encuadernaciones de lujo	Pesetas
Concepto Rosacruz del Cosmos	12
Los Misterios de las Grandes Operas	7
La Filosofía Rosacruz en Preguntas y Respuestas.	12
El Velo del Destino, como se teje y desteje	7
Astrología Científica simplificada	7
Cartas a los Estudiantes	7

FOLLETOS

Principios Rosacruces para la Educación de los niños	1
La Ciencia de la Nutrición, de la Salud y de una dilatada juventud	1
Lucifer, tentador o benefactor?	1
Parsifal	1

Pedidos a esta Administración

GALLETITAS TOSTADAS

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

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

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

PRECIO **1'25** kilo

Maquinaria sistema italiano

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

Probarlas es adoptarlas!!

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio — Precios módics
Verdi, 54, pral. - 4.ª — BARCELONA (6)

ALVARO TORRES HERNÁNDEZ
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife — (Islas Canarias)

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 1.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS — **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser** (Valencia)

LOLA PAPIOL
MANUFACTURA DE BOTON TEÑIDO
Despacho de 2 a 4 Tranvías 45, 46 y 50
Mallorca, 460, 2.º - 1.ª
Entre Padilla y Castillejos
Teléfouo núm. 54516

Sobres Sorpresa PENTALFA
a 0'25 cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista
Con la comisión del 50 % al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
— — — Dirigirse a esta Administración — — —

BARCELONA
15 Abril
1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 7

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, emblema de regeneración Mundial!

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

Director: **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

El hospital.. ! Institución del dolor! Cuantas almas sufren allí horas de amarguras y de sangre, en la flor de la juventud, sin una esperanza ni un consuelo! Lector, Vd. que es bueno, haga llegar esta revista a las manos de algún enfermo, que será su luz en el camino! Dad la mano a vuestro hermano!

—

El libro, que sale de la imprenta, no hace al hombre sabio ni sano, pero por lo menos su lectura ayuda a que el hombre no retroceda en el camino de su perfección. Luego, la imprenta es la institución del progreso, el libro el mensajero de la ciencia. Pero... no todo lo que se publica es bueno y útil. De aquí nuestra publicación, que después de leída, pedimos la opinión al lector para ver en que lugar la coloca. Cristo dijo: «Por sus frutos los conoceréis!».

—

Los enfermos de cualquier enfermedad se pueden curar, o por lo menos aliviarse mucho, con solo no comer ya carnes ni pescados (toxinas cadavèricas), ni fumar, ni beber alcohol, respirando mucho aire puro y comiendo muchas manzanas, esa es la cura natural. Las medicinas y las inyecciones son siempre contraproducentes a la vida de la célula, mientras que las frutas depuran la sangre, que es la que hay que tener limpia siempre, para salir victorioso en toda enfermedad!

—

Hasta hoy el *Naturismo* estaba solo sometido a la hidroterapia y a la alimentación sin carnes, con la trofoterapia ha dado un paso formidable, pero otro más inmenso le espera... cual és? El lector, que lo busque en nuestras páginas, que ellas son siempre portadoras de la verdad que enseña la misma VIDA!

Ya ha visto la luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

"El Naturismo en el bolsillo"
(Orientación individual)

Trofologia triunfante!

Volvamos un poco la vista a antaño! La humanidad desde su infancia se ha preocupado febrilmente de todas las diversiones y pasatiempos mecánicos, descuidándose de su verdadera y perfecta alimentación natural! Pero como lo demostraremos que su error en nutrición fué grande, y que aún hoy persiste apesar de tanta ciencia? Apelaremos a las madres que sufren los terribles dolores del parto al dar a luz sus hijitos!, pues, los animales libres en la naturaleza paren los hijos sin dolor! Apelaremos a los enfermos con úlceras de estómago que recorren clínicas, farmacias y especialistas en busca de la «extirpación» de la úlcera, mas todo será en vano!, pues los seres que se alimentan con sus alimentos naturales, bien combinados, puros, sanos y nutritivos, haciendo una vida naturista, no tienen nunca úlceras de estómago! Apelaremos a los que diariamente sufren colites y ataques de apendicitis, debido al crónico estreñimiento, que lo *causan* los productos *desvitaminizados,* sin sales naturales ni celulosa (harinas *incompatiblemente* combinadas, carnes, pescados, huevos y leche, chocolate y pasteles), pues los que saben comer no sufren de los intestinos! La civilización está llena de errores dietéticos y su historia científico llena de sepulturas! Por eso la moderna ciencia de la alimentación natural del hombre—la Trofologia—llama la atención a la juventud pensante, a las madres, a los enfermos, a la humanidad toda, para que estudie esa ciencia olvidada y se fije bien en lo que come diariamente, puesto que de su *anormal trofismo* vienen la mayoría de las enfermedades!

Por el egoismo personal y las grandes conquistas de los pueblos de la tierra, pueda ser lógico que hayan quedado sepultadas en los abismos de la historia negra, cien ciudades que tardarán en resurgir a la vida! Pero no tiene fundamento el hecho que el hombre siga alimentándose de cadáveres y de productos incompatibles habiendo tantas frutas y verduras en las huertas de nuestras campiñas! Mas algún día resurgirán de las frías tumbas los cráneos quejumbrosos de los muertos y cual espíritus vivientes pedirán venganza a los responsables, levantarán los puños y enseñarán mudamente sus físicos carcomidos, sus huesos hechos polvos, su arquitectura en ruínas! Pero no oirán los hombres, el corazón humano aún es muy duro! Mas pronto los mausoleos de granito se conmoverán para dar su testimonio! Se levantarà hacia las estrellas la misma Babilonia invitando a que hablen por sus órbitas... y entonces el Cielo y la tierra nos hará justicia!

Las nuevas orientaciones en Medicina Natural

La Bioquínia. - La Medicina de la Naturaleza, por W. R. Krearhen. N. D.

I

La bioquímica es de vital importancia para todos. Vivimos y morimos a causa de ella. El cuerpo de una persona que pesa 160 libras contiene: Carbono 45 libras; Hidrógeno 15; Oxígeno 89; Nitrógeno 2; Hierro 2; Fósforo 2; Calcio 4; Sodio 3 onzas; Cloro 1 3|4; Potasio 3 1|4; Manganeso 1|2; Yodo 1|4; Magnesio 3 1|2; Fluoro 3 3|4; Azufre 3 3|4.

Nuestro cuerpo es una estructura capaz de asimilar las sustancias químicas tales como se encuentran en las plantas, frutas. nueces, leche, etc.

La bioquímica es el fundamento de toda vida, de toda creación, crecimiento y desarrollo de los seres; gracias a la bioquímica se sostiene la vida, y se verifican los procesos de reparación, reconstrucción y restauración del desequilibrio químico llamado enfermepad.

La función de cada elemento químico en el cuerpo tiene sus signos característicos, de manera que una deficiencia o un exceso de estos elementos origina su propia patología; pero cuando están en la debida proporción producen la salud.

Tomaré cada elemento químico y revisaré algunos de sus signos característicos.

Oxígeno.—El más abundante y el más importante de los elementos químicos del cuerpo. Constantemente está destruyendo células viejas y construyendo nuevas. El oxígeno cura, revitaliza, estimula, inspira; desarrolla calor, esperanza, ambición, placer y da mucha salud. Atrae el hierro. Su falta significa anemia, extenuación, infección, dolor, esterilidad, depresión, disgusto de la vida, así como falta de magnetismo y habilidad creadora.

Principales alimentos que contienen oxígeno.—Aire, agua. cebollas, especias, vegetales acuosos, rábanos, ruibarbo.

La respiración profunda, del tipo vital, es muy esencial para abastecerse de este importante elemento. Podríamos vivir durante un periodo indefinido sin cualquiera de los otros elementos, pero sin suficiente oxígeno, sólo viviríamos unos cuantos minutos. Es el primer elemento que respiramos al nacer, y el último al morir. Los hombres de empresa, organizadores, comerciantes, hombres de sociedad, políticos, son del «tipo oxígeno», porque el oxígeno es atractivo—se une con los demás elementos del cuerpo, excepto con el fluoro.—Aquellas personas gruesas, de anchas espaldas, pies enjutos, cara roja y cuello bien desarrollado, las ha hecho robustecer el oxígeno. Una dieta rica en frutas cítricas tiende a suprimir la oxidación, lo mismo el alimento que no contiene mucho hierro; estos alimentos deben tomarse para reducir este tipo de obesidad.

Nitrógeno.—El aire contiene cuatro quintas partes de nitrógeno. Evita que el oxígeno queme el cuerpo. Obra como un atenuante y sirve para construir tejidos. Produce piel oscura o morena. pelo y ojos negros, cuando está en exceso. La piel del «tipo nitrógeno» es generalmente fresca al tacto. Demasiado nitrógeno causa inhibiciones, temor de cambiar de lugar, sistema muscular debil, trastornos del corazón, hígado y riñones; hipertensión, porque impide que el oxígeno, que es purificador, queme las materias de desecho. El nitrógeno en exceso causa una sensación contínua de cansancio, e impide la oxidación o la producción de energía.

Prencipales alimentos que contienen nitrógeno.—Setas, fríjoles, nueces, clara de huevo, queso, leche.

El exceso de nitrógeno produce un «tipo» dificil de reducir, a menos que se haga ejercicio adecuado que aumente la oxidación, tal como la aplicación de osciladores, vibradores, masage, etc.

La falta de nitrógeno produce inquietud, desasosiego. impulsivismo, carácter violento.

Azufre.—Promueve la secreción biliar y crea calor interno, arroja las impurezas del cuerpo hacia la superficie. Tonifica los nervios. Se une con el sodio para regular la humedad del organismo, y con el potasio para regular la secreción de la grasa en la piel; también acarrea el oxígeno. Se une con el hidrógeno para formar el bisulfato de hidrógeno, que es un producto final de la putrefacción intestinal. Los alimentos que contienen azufre, cocinados, causan nerviosidad, carácter impetuoso, por excesivo calor en las células. En la debida proporción de inmunidad para las enfermedades, gran inspiración de la mente, buena complexión y desarrollo exuberante del cabello. Muchas personas de pelo castaño son del «tipo azufre».

Principales alimentos que contienen azufre.—Col de Bruselas, coles, rábanos, cebollas, nabos, coliflor, mostaza, ajos, higos, espárragos, yema de huevo cruda, ciruelas, zanahorias, grosellas, frijoles verdes, berros, mastuerzo.

La col, los huevos, la coliflor y los nabos son muy ricos en azufre y no deberían comerse cocidos por las personas nerviosas, sensitivas, intoxicadas. Las yemas de huevo deberían de tomarse con jugo de naranja o un poco de sal o una cucharada de miel.

Fósforo.—Se combina con el potasio, el calcio, el hierro, el sodio y el magnesio. Es el elemento químico de la inteligencia. Se gasta en cada pensamiento. No se puede pensar sin él. Es necesario para formar huesos, nervios, células cerebrales, glóbulos rojos de la sangre. Los alimentos cocinados pierden mucho de su fósforo, pues este se vaporiza a unos 43 grados centígrados.

Principales alimentos que contienen fósforo.—Yemas de huevo crudas, leche cruda, miel, pan integral, almendras, maiz tierno, cebada.

Los neurasténicos están exhaustos de fósforo. Sus células han dejado de asimilarlo. Los nervios exhaustos pueden simular cualquiera enfermedad, pero cuando se asimilan este importante elemento, los síntomas prontamente desaparecen.

La yema cruda de huevo con jugo de naranja y miel o sal, durante el día, o antes de acostarse, con jugo de toronja, calmarán el sistema nervioso y producirán sueño tranquilo. Las naranjas no deben tomarse por la noche, a menos que se desee estar despierto. He tenido la buena suerte de aliviar a muchos pacientes que sufrían de desequilibrio fosfórico, los cuales habían sido medicinados por la antigua escuela para curarlos de enfermedades que nunca habían tenido.

Potasio.—Nutre el sistema muscular, cura las heridas, alivia el dolor, se combina con el fósforo para nutrir las células cerebrales. También se combina con el azufre para regular la cantidad de grasa de la piel, y atraer y acarrear el oxígeno a todas las partes del cuerpo, dando entusiasmo, salud, tono, versatilidad y poder de restablecerse prontamente. La falta de potasio indica constipación, infecciones, tendencias místicas, parálisis muscular o inhabilidad pare reponerse. El potasio tiene un srbor acre.

Principales alimentos que contienen potasio.—Moras, cerezas silvestres, berros, lechugas, diente de león, perejil, lentejas. aceitunas, manzanas agrias, endivia, arvejones, perifollo, zarzaparrilla, yema de huevo, espárrago, col blanca, cardo.

Todas las personas necesitan potasio, excepto los de tipo muscular. El potasio es medicinal, y cuando falta en los tejidos, debe tomarse una dieta rica en los alimentos citados, desechando la harina blanca, el azúcar blanco, los pasteles y los dulces. El potasio es radio-activo y muy importante para la salud.

Silicio.—Es un poderoso antiséptico, de naturaleza alcalina, el cual, cuando abunda en el cuerpo, previene la tuberculosis, el cáncer, los tumores y el agotamiento nervioso. También ayuda a la eliminación de las infecciones piogénicas, abcesos, etc. Permite intenso trabajo cerebral sin fatiga, y tiene un efecto definido en los centros vitales, cuando el sistema sexual está debilitado o desnutrido. Da dureza y brillo a los huesos, dientes y uñas; da imaginación pronta y ágil, mucha esperanza y habilidad. La falta de silicio produce depresión, agotamiento nervioso, enfermedades infecciosas y de larga duración, mala complexión, defectos visuales, poca resistencia.

La avena es una de las mejores fuentes de silicio; pero no debe ser pasada por cilindros, porque entonces ya contiene muy poco.

Principales alimentos que contienen silicio.—Arroz moreno, yemas de huevo, avena. espinacas, manzanas, fresas, duraznos, cerezas, cebada (no perlada), trigo machacado, zanahorias, cáscaras o pieles de todas las frutas y vegetales.

Los alimentos que contienen carbono deben omitirse si el cuerpo debe asimilar el silicio. El ejercicio y el vivir en las altitudes hace que el cuerpo absorva el silicio si se le da en los alimentos que lo contienen. Toda persona necesita silicio, especialmente los trabajadores cerebrales. Una dieta rica en silicio se requiere cuando se fastidia uno por fruslerías. Se necesita en la neurastenia, el cáncer, la tuberculosis, la debilidad sexual, frialdad en las extremidades, mala complexión, infecciones en las que hay pus, enfermedades de los ojos y dientes, sensibilidad excesiva, pulso desigual, hinchazón del hígado, excesiva transpiración, sudores nocturnos.

Una excelente forma para «tomar el silicio» es la siguiente: póngase medio kilo de avena en dos litros de agua destilada, dejándola reposar durante veinticuatro horas en una vasija de barro; cuélese y dése sabor con jugo de toronja y miel. Bébanse tres vasos al día, el último al acostarse. Ayuda a revitalizar al cuerpo.

Fluoro.—Es el protector del cuerpo contra las enfermedades que afectan los huesos y la médula espinal. Se combina con el calcio y se encuentra en los huesos, el esmalte de los dientes, el pelo, las uñas y los tejidos elásticos. Impide que el oxígeno destruya los cartílagos y los huesos: previene las enfermedades venéreas. La falta de fluoro produce úlceras (varicosas y fagedénicas), anemia, necrosis, descomposición, desplazamiento de las vísceras, venas varicosas, agudos dolores de cabeza, ideas estravagantes, visiones extrañas, manía sexual, enfermedades del corazón (dilatación), exostosis y periostitis.

Principales alimentos que contienen fluoro.—Remolacha, col, ajo, leche de cabra, berros, caldos gelatinosos, avena, yema de huevo crudo y manzanas.

Una dieta rica en fluoro se requiere en la tuberculosis, la sífilis. la erisipela, la hinchazón de las venas, cálculos de la vegiga y riñones, parálisis, endurecimiento de las glándulas, demencia, mal olor del cuerpo, escrofulosis, dientes quebradizos, cefalalgia intensa, prolapsus (viscerales o uterinos), músculos flácidos.

El fluoro conserva la juventud. Para hacer que los tejidos absorvan este elemento, debe darse una dieta rica en fluoro y calcio y pobre en carbono. Deben usarse baños calientes, nunca fríos. El reposo es necerario. Mucha leche de cabra, con alimentos que contengan hierro orgánico.

Yodo.—Es el gran protector del cerebro y del sistema nervioso contra los toxinas corporales. La falta de yodo produce extrema nerviosidad y sufrimiento. El yodo estimula las glándulas, equilibra el peso, hace que se asimile el calcio y otras sales, aumenta la oxidación y la asimilación, equilibra y aumenta la actividad cerebral. Su carencia significa bocio, sistema nervioso desarreglado, pulso

acelerado y lento alternativamente, palpitación, excitabilidad, hasta la idiotez, mixedema, timidez, preocupación extrema por fruslerías.

Principales alimentos que contienen yodo.—Algas, musgo de Irlanda, alcachofas, kakis, piña, ajo, uvas verdes, yema de huevo, patatas cocidas con la piel, sandía, granadas.

(Trad. especial para «Pentalfa» por G. Ortega, médico naturista).

NOTA:—La combinación y armonía química de todos estos elementos es lo que trataremos en números sucesivos. Recomendamos al buen criterio e interés del lector para que no pierda ningún detalle del avance gradual con que el Naturismo, dentro de la Gran Ciencia Natural, va coronando de sabios frutos al ser investigador e inquieto ante su curiosidad de descubrir en los nuevos albores del mundo los arcanos insepultos de la Nataraleza, por el atrofiamiento del hombre al emprender un falso camino en la avasalladora civilización carnívora y materialista!

N. de R.

COSAS DEL EXTRANJERO

Por lo que se ve la humanidad aún vive en su infancia... y los rudos y duros golpes no logran despertarla.

Interesante de todo punto de vista es el artículo que a continuación va a leerse, en el que se verá los temibles «trucos» e infamias de ciertos hombres sin conciencia que se valen de la medicina, el arte más supremo y fundamento humanitario de la vida, escarnecido y ultrajado por el dios oro y el egoismo humano. Este comentario es tomado de la gran prensa diaria de Barcelona, (de «El Diluvio» 26 febrero) y por tanto no es ninguna critica tendenciosa y parcial sinó una crónica informativa de las cosas que pasan en el Extrantero, (otros escribirán las que pasan aquí) y en la convicción de que el lector pueda sacar buena lección la damos a la publicidad en nuestras columnas, en las que se acoje todo lo que sea util al despertamiento de la dormida humanidad.

N. de R.

CIRUGIA Y TANTO POR CIENTO

Se acaba de fundar en París una Liga medical contra la dicotomía.

La dicotomía—dicen los fundadores de esa Liga—es el reparto clandestino de los honorarios pagados por el cliente, entre el médico de la casa y el cirujano o los especialistas de toda clase.

Algunos médicos y cirujanos de gran valor, dirijidos por el doctor Anselmo Schwartz, han decidido luchar contra esa costumbre tan lamentable y ayer noche, en el gran anfiteatro de la

Facultad de Medicina, el doctor Rist, médico de los hospitales, probo y valiente, tomó la palabra violentamente contra la extensión de la dicotomía, que hace perder poco a poco el prestigio y la estima de que goza el cuerpo medical.

—La dicotomía—dice espiritualmente el doctor E. Rist—es una operación, pero no de cirugía; es una operación de comercio y una operación de comercio deshonesto, porque la comisión que da clandestinamente el cirujano al médico es superior a la tasa de los corretajes comerciales.

El doctor Rist citó el caso de un famoso cirujano que abona al médico la totalidad de sus honorarios por la primera operación que le procura. Por las siguientes operaciones le da el cincuenta por ciento a su ojeador.

—Cronológicamente—añadió—son los cirujanos los que empezaron. Pero ahora ya son los médicos los que reclaman el reparto de los honorarios quirúrgicos. Así, por ejemplo, un cirujano que visitaba a los médicos de la población de provincia donde iba a instalarse decuchó de los médicos lo siguiente:

—Le enviaremos enfermos, pero precisará que nos entregue tal tanto por ciento de sus honorarios. Es la tasa fijada por nuestro Sindicato.

El doctor Rist dijo, en fin, que la dicotomía puede causar al enfermo el mayor perjuicio, pues expone a ejercer una influencia sobre el diagnóstico del médico, para el que una operación se convierte en una causa de beneficio. Puede también producir el efecto de conducir al enfermo no al especialista más competente, sino al que da la comisión más importante.

El doctor Rist fué calurosamente aplaudido por el numeroso público que asistió al valeroso acto.

Cuanto acabamos de decir lo traducimos de un diario de París («París-Midi») y de París en la Facultad de Medicina en cuyo anfiteatro dió la conferencia el doctor Rist. La Facultad y el conferenciante son de París; el mal que se intenta combatir es de todos los países. Como dijo el doctor Asuero en la conferencia que desde Europa tuvimos el gusto de escucharle, los médicos no piensan más que en las vitaminas, en la pluma estilográfica y en la cirugía. La pluma estilográfica para recetar y para echar la cuenta del tanto por ciento que producirá la cirugía.

Es muy honroso para el cuerpo médico que a ese cuerpo los médicos honrados le receten algunas ablaciones sin comisión. Ello prueba que no todo está gangrenado en dicho cuerpo; pero aprisa y corriendo se tendrá que emplear el bisturí, si no se quiere que el espíritu de lucro y las fórmulas comerciales den al tras-

te con la respetabilidad de los que tienen en sus manos la salud de los ciudadanos. Bien es verdad que en estos tiempos, en que todos los Gobiernos no se dan vergüenza de gravar con impuestos los medicamentos, no hay que extrañarse de que quienes los recetan, reclamen el tanto por ciento y partan en dos y en cuatro a un enfermo si con ello puede obtener un beneficio.

El desprestigio que los malvados vierten sobre los que no lo son explica el predicamento que sobre el pueblo ejercen curanderos y persignadores. El gesto del doctor Rist debiera ser imitado en muchas partes y conferencias como la que dió en el anfiteatro de la Facultad llevan un poco de la vida y del rumor de la calle a esos antros de los discursos soporíficos, en donde muchos de los asistentes duermen soñando en el tanto por ciento que se les dará por los asesinatos legales que recetarán.

FRED PUJULA

El materialismo en el comer y el beber

Idealismo y materialismo son dos cosas, correspondiendo al contraste que existe entre idea y materia. De la estimación (apreciación) acertada de las dos, depende la armonía de la vida, la cultura, la libertad y prosperidad de una nación. La estimación exagerada de la materia lleva consigo el descuido de la idea. Eso tiene aplicación para todos los aspectos de la vida, y, como es claro también ocurre así para el comer y el beber. Hemos de tomar alimentos y bebidas para favorecer el desarrollo de nuestro organismo, el cual está inseparablemente unido con el desarrollo espiritual, que cada dia nos damos cuenta un ápice.

La naturaleza bondadosa ha combinado todas las funciones normales de nuestro organismo con sentimientos *agradables* y todas las funciones anormales con sentimientos *desagradables*. Los últimos debieran determinar al hombre de prescindir de substancias artinaturales; en cambio los primeros equivalen a premios para una vida natural. Pero, el objeto de la naturaleza no es el de dar al hombre una fruicción, sino el de conseguir que estimase sus leyes eternas.

Pero muy frecuentemente, el hombre trastorna estas destinaciones sabias y beneficiosas de la naturaleza. El no come y bebe para substituir el consumo de las substancias de su vida y para suministrarle nuevos medios de vida, sino que come y bebe únicamente por el sabor, por paladar y la sensación que le produce ese acto, y así perjudica irremediablemente su salud.

La conducta razonable entre idea y materia, en lo que se refiere a manjares y bebidas, estriba en tomar solamente la cantidad que favorece nuestro bienestar orgánico y claro que en tal caso es justificado que disfrutemos del sabor agradable de los alimentos que comemos. Si al contrario las ansias de saborear dominan sobre el razonamiento de nuestra salud, caemos en el materialismo. El materialismo en el beber y el comer es, pues, una manera de vida, en la cual se descuida la *idea* por adorar demasiadamente la *materia*.

Por desgracia, el materialismo en el comer y beber es una mala costumbre muy generalizada, encontrando cierto obstáculo solamente en la pobreza. Tanto más rica la gente, tanto más adoran el materialismo, el cual causa, como es natural, sinúmero de enfermedades en las clases acomodadas y en el mundo que se llama civilizado. Así pues tenemos ya una recompensación entre idea y materia, pobreza y riqueza Quien estima exageradamente la materia, sacrificándola todos sus esfuerzos, es posible que recoge grandes riquezas, pero el disfrute le aportará enfermedad y dolencias siempre que no sabe dominar sus ansias. Los sufrimientos que pasan los ricos por enfermedades y dolencias son tan dolorosas (grandes) si no mayores que aquellas que han de soportar los pobres.

Es sin duda la alimentación con carnes que más tiende al materialismo en el beber y el comer. Lleva consigo a más del peligro de la carne en malas condiciones y de la moral infringida por matar animales, la causa raiz del comer y beber exageradamente y el uso y abuso de las bebidas alcohólicas, de nicotina en el cigarrillo, de la sal común y demás especies fuertes que perjudican la salud de todos los comilones.

(Traducido de la revista «Talicia»)

Ciencia práctica de la alimentación Trofológica

Régimen de fideos

Desayuno.—El jugo de seis a ocho naranjas con pan y nata.

Mediodía.—Sopa de fideos finos, con col, apio y acelgas. Ensalada de lechugas y pan. Algunas almendras.

Cena.—Dos alcachofas asadas. Ensalada, un poco de sopa de mediodía y dos naranjas al final y algunas almendras.

Régimen de trigo

Desayuno.—Cuatro a cinco manzanas y 25 gramos de piñones o nata.

Mediodía.—Sopa de copos de trigo—o bien pan integral—hecha con verduras (col, espinaca y acelga), con un sofrito de ajo y tomate. Abundante ensalada de lechugas, zanahoria, rabanitos, poco aceite y algunas aceitunas. Pan Dextrín negro y 25 gramos de almendras y dos manzanas.

Cena.—Dos alcachofas asadas, un plato de acelgas cocidas, abundante ensalada, pan, 25 gramos de almendras y 2 manzanas.

Hacer, antes de ir a dormir, mucha respiración.

Régimen contra la tos

Al despertar, beber el zumo de tres limones.

Desayuno.—Café malta con poco de miel y el zumo de cinco a seis naranjas, pan negro y dos manzanas.

Mediodía.—Un plato de col, cebolla, bróquil hervido, con sopas de pan negro el caldo. Ensalada de lechugas, escarolas, zanahorias, pan negro y una tortilla de acelgas de un solo huevo, algunas almendras y dos manzanas.

NOTA.—A intervalos de las comidas tomar el caldo de dos o tres manzanas hervidas, cebolla y raiz de regaliz.

Cena.—Ensalada abundante, dos alcachofas asadas, un plato de acelgas hervidas y pan negro. Final dos manzanas.

Al venirle la tos, respire lentamente, tragándose la saliva y aguantándose la tos.

Régimen de patatas

Tomar el zumo de un limón al levantarse, ensalivándolo bien.

Desayuno.—El zumo de siete a ocho naranjas, nata y pan. Si no se halla nata tomar un poco de mantequilla pura, disuelta en el jugo.

Mediodía —Patatas cocidas con col, acelga y cebolla, ensalada, dos alcachofas asadas y final dos manzanas. Todo sin pan.

Cena —Un plato de bróquil cocido con una cebolla y una yema de huevo, y dos alcachofas cocidas a la cazuela con dos zanahorias, ensalada y final dos manzanas.

Régimen contra el estreñimiento

Desayuno.—Una taza de caldo de tamarindo (hervido 25 gramos en medio litro de agua media hora), café de malta con miel y nata. Final dos manzanas.

Mediodía.—Un plato de acelga y cebolla cocida, un platito de tomate sofrito con guisantes, un huevo pasado por agua, abundante lechuga y escarola y apio en ensalada y pan tostado negro. Algunas almendras y dos manzanas.

Cena.—Dos alcachofas asadas, un plato de bróquil, ensalada abundante, pan tostado negro y el final dos manzanas y algunas almendras.

Régimen depurativo

PRIMER DIA

Caldo oxidante de col negra, nabos, mucha cebolla, apio y acelga, bien hervido todo, y en cada taza tomar el zumo de un limón.

LOS DEMAS DIAS

Desayuno.—El zumo de siete a ocho naranjas y pan tostado, y una taza de café de malta.

Mediodía.—El zumo de doce a quince naranjas, dos peras, pan y una taza de caldo de ciruelas y al final dos manzanas.

Cena.—El zumo de ocho a diez naranjas, pan, una taza de café de malta y miel, pan y dos manzanas final.

Hacer muchos ejercicios respiratorios.

Régimen neutro

Desayuno.—Manzanas y algunas almendras crudas.

Mediodía.—Ensalada de lechuga tierna y zanahoria y tomate, un plato de bróquil, acelga o col hervido, una yema de huevo cocida y un poco de pan.

Tarde.—Dos manzanas y nata o bien un poco de queso tierno.

Cena.—Cuatro a seis manzanas y una yema de huevo cocida con un vaso de jugo de naranja fresca.

PRÓLOGO

Prólogo del libro «El Sendero de la Salud», de Carlos Brandt, hecho por nuestro director en el año 1926 en la primera edición en español, editado por la revista PENTALFA *y que tanto éxito ha alcanzado hasta el presente.*

No lloremos! Apartemos por un solo momento nuestra atención del llanto del mundo que está a nuestro lado. Con el espíritu fuerte y puesto en alto nuestro corazón, leamos, leamos dos minutos, no con los ojos, sino con el alma, verdades rudas en este librito!

El autor del presente librito es un héroe; no porque haya escrito sobre Vegetarismo hace más de 25 años una de las obras

más deslumbrantes relacionada con la perfecta y natural estética femenina: «La Belleza de la Mujer», en Puerto Cabello. No es un héroe porque escribió el famoso libro «El Modernismo», ni porque dió a luz el otro tan vibrante, titulado «El Vegetarismo» que, con su exquisito tono artístico ha hecho más vegetarianos conscientes que toda la obra de los Kuhnistas y Keipistas juntos; no es un héroe porque además de escribir innumerables trabajos en pro de la Medicina Natural y Vegetarismo (y las grandes campañas de crítica y lucha en contra las negras leyes de vacunación obligatoria, como trabajo filósofo científicos en contra de las vacunas mismas en sí, en contra los sueros, purgas e inyecciones, que lejos de evitar enfermedades y curar las mismas, son un atentado al equilibrio estético y vital del organismo humano) creó su admirable y acertada como irrefutable y aplastante «lógica» diciendo: «Qué bueno y moral son todos aquellos actos y cosas que favorezcan la ley de conservación de la vida individual y de la raza», pues en su libro «El Fundamento de la Moral», dá el «norte» a los extraviados en la vida, sin necesidad de la fe ciega en dioses, ni razón para caer en el fiero materialismo de los modernos «paraísos artificiales» que encadenan el espíritu, propios de nuestros vicios refinados, por la degeneración celular en morbos sanguíneos y nerviosos. Abogando por el levantamiento del Imperativo Vital que allí expone, llegamos a la verdadera moral natural con la que se respetan las vidas, teniendo en cuenta la ley de conservación de la vida propia y la ley de reproducción de la especie, que es lo más grande que pudo crear un intelecto moderno representado en la firma CARLOS BRANDT, el que, después de ser desahuciado por sus enfermedades crónicas, «incurables», según fallos de eminencias médico aleopáticas de casi todos los países civilizados, encontró en la Medicina Natural su regeneración. Pero no es un héroe, repetimos, porque sea y haya realizado todo eso. No es un héroe porque sea nuestro amigo, ni porque sea escritor y filósofo, no, es un héroe porque es «bueno» ¡porque siente en su pecho el dolor humano!

Es decir, es grande porque «permanece» bueno, ya que todos nacemos para ser buenos, inmanchable en su pureza de corazón como la madre Natura lo hizo brotar al mundo para que, cual Tolstoi de las moscovitas estepas, donde hay tanto hielo en las campiñas, pero que esa nieve no fué capaz de enfriar el corazón henchido de Amor del conde vegetariano (como el de Jesús que no fué vencido por el odio de tantos fariseos y judíos), sembrará a manos llenas y a sonrisa cuerda las verdades y secretos de la Naturaleza (llamado Naturismo) para Bien y Felicidad de todos

los mortales, por medio de su palabra y su pluma vibrante. Es, pensamos, que cual Barret en el Uruguay, el crítico más profundo que Nietzche, cuando dijo: «¡Pluma mía, no seas cobarde, no tiembles, húndete hasta el mango!» La pluma ha redimido más hombres que la espada.

Nuestro hombre es venezolano pero vive en New York. ¡New York! La ciudad terrible, la ciudad hospital y manicomio, la que tiene más de siete millones de almas, donde no se duerme ni se está despierto, la que todo es cinematografía, donde los artistas famosos llegados de todos los continentes bombardean al mundo con sus degeneraciones artísticas abismándose a su vez, en sus placeres eróticos y estomáquicos, de bacanal ruina, a pesar de la llamaba «Ley seca», por la ausencia de un verdadero Naturismo! La sombra de la parca con su afilada guadaña, rodea

BANQUETE VEGETARIANO

En plena Naturaleza, entre pinos, el dia 8 de Junio, en el Hotel Rabassalet de la Rabassada (al lado del Tibidabo) — 8 pesetas cubierto.

Inscríbase Vd. hoy mismo

ACUDID TODOS COMO UN SOLO HOMBRE!

sus murallas, cuya guarida es la Estatua de la Libertad que está en su cosmopolita puerto, premiando a todas aquellas abejas del dulce colmenar, con prematura muerte, ya sea física o moral, porque ya sabemos que el oro, el Dollar, es incandescente, que mata también, pero sin sangrar, pues, creemos que es la peor de las muertes, porque es el corazón del idealismo y poesía que se asfixia. Y eso es lo que Carlos Brandt nunca permitió que se hiciese con los sentires de su corazón, ante los ataques formidables y tentaciones de esa sociedad, de la ciudad turbulenta y agitada; y sufrió críticas, calumnias, necesidades en todos los órdenes, como todo desheredado de la fortuna, y cual bohemio vagó por los pueblos y ciudades, buscando siempre un cántico lírico, una esperanza para su corazón que le hicieran olvidar las penas y miserias de la vida ..

Y en esa ciudad metalizada que todo lo corrompe, nuestro hombre permaneció fiel, nuestro vegetariano permaneció puro, nuestro escritor articuló su pluma siempre al servicio de la verdad desde tantos años, sin venderse, como muchos, y sigue anatematizando los vicios y los errores: carnes, alcohol, tabaco, morfina, the, café, azúcar, pan blanco, trasnochamiento, sexualismo, el egoismo y la «impiedad» con los seres indefensos, y la superstición en general. Y al permanecer fiel y puro de sus ideales de humanización del hombre, regenerándose por el Naturismo, fué grande y esta grandeza lo ha hecho héroe, después de hacerlo hombre. No es vandálico literato que escribe por la gloria o por la paga.

Del presente librito, que ya ha sido publicado en diez idiomas, con gran éxito, nada diremos, el lector comprenderá que nada mejor y más sintético podía haberse escrito para la gente que nada sabe de Vegetarismo y cuyos temas de alimentación (aunque no nombre la Trofología) están bien abocados para todas las mentalidades que deseen dar un paso más en el camino de su mejoramiento físico-moral. Por tanto, propagar este librito es hacer un bien Universal Perdón debemos pedir, al lector y autor, por nuestra falta de humildad y excesiva vanidad, por encabezar con estas líneas el nunca bien ponderado librito: EL SENDERO DE LA SALUD, que es una joya diamantina, manchada por nuestra ala de mosquito...

NICOLÁS CAPO

Barcelona, septiembre 1926.

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Expeditivo modo de hacer economías

«Roma, 12.—De Campobasso comunican que un campesino de 35 años llamado Felice Meale, que vivía con su esposa, Adelina Gallo, en compañía de tres hijos, de cinco, siete y nueve años, los ha envenenado, según ha confesado a la policía, para suprimir gastos innecesarios de su casa.—Atlante.

Este hombre estaba loco o sería un gran avaro!

Naturalmente que podría tener mucha miseria, y a veces la madre necesidad hace inclinar para cosas horrorosas, pero antes que dejar morir a sus hijos hay grandes soluciones, por ejemplo ir a buscar alimentos donde los hay o ir al mismo Estado. Las enfermedades físicas son pocas aún comparadas con las nerviosas donde se esconden muchas aberraciones cerebrales, que buena parte de ellas

son fruto de envenenamientos de los nervios por la falsa alimentación del hombre actual. Oh! Naturismo salvador, cuando serás oído por el hombre civilizado?

——

El mago Eddison, el alcohol y las guerras

Interviuuado por los periodistas en el pasado mes, el gran sabio Eddison, sobre si en realidad sería un hecho que un buen día nos quedaríamos sin las Grandes Ciudades Mundiales, porque éstas serian destruidas por los medios destructivos de alta potencia, que según se cuenta, se puede quemar a una ciudad entera a miles de leguas de distancia con solo aplicar el aparato infernal a determinada dirección.

El sabio contestó que no, que no creia se llegara a eso porque la *política* no lo permitiría, pequeñas guerras han de haber siempre.

Y la ley Volstead?—El prohibiccionismo es necesario, los «húmedos» no triunfarán nunca — contestó Eddison — en E. E. U. U. la «ley seca» se arraigará cada vez más.

Y así lo creemos nosotros también, entrando en esa ley también Europa en el porvenir, porque los desastres y crímines por el alcohol son incontables.

——

Se le va a hacer la competencia al Sol

¡Como está la ciencia! Todo se limita, todo se falsifica. Norteamérica está haciendo un mundo nuevo, artificial, naturalmente.

Para la ciencia norteamericana no hay nada imposible, desde la fabricación de tacones de goma hasta la elaboración de hombres químicos o mecánicos.

Los sabios de los Estados Unidos se han empeñado en rectificar y reproducir — ellos dicen superar—a la naturaleza hasta en lo más insospechado.

Véase la bomba final que nos reservaba la ciencia: esa nueva lámpara que será «¡más potente que el sol!»

En efecto. Según acaba de notificarnos el telégrafo, en Nueva York se está procediendo actualmente a las pruebas definitivas de una lámpara eléctrica que irradiará una luz muy superior en todos los aspectos y cualidades a la del sol.

Y un médico — también norteamericano — afirma que la nueva lámpara puede suplir con ventaja a la luz solar en todo, y especialmente en lo que se refiere a los beneficios saludables de la helioterapia.

¡El sol! No faltaba sino esto. También el sol puede convertirse en un producto industrial. ¡Hasta con el sol se atreve la soberbia infinita del hombre moderno!

ANGEL MARSÁ.

De «Las Noticias»

——

Lo que dice la revista «Regeneración», de nuestro folleto

«La influencia del Régimen de vida para la madre y el fe-

to» (Disemla de los niños en el claustro materno), es un folleto del celebérrimo Dr. Enrique Lahman; en él trata concisamente de un importante tema: ¿podrian limitarse las dimensiones del feto? pregunta que se se hizo el médico alemán al darse cuenta de las funestas consecuencias de la desproporción entre la masa del feto y el desarrolo de las vias genitales. Considera no es natural el parto con dolor de la mujer, por dar a luz hijos muy gordos (disémicos), cuando los mamíferos en general paren, sin dolor, hijos casi solo formados de hueso y piel, que una vez nacidos, se reponen rapidamente y cobran buen aspecto. La causa debe buscarse en el régimen alimenticio que proporciona la Disemia a la madre y, por tanto, también al feto. Tras enumerar las causas que originan el estado disémico, y a veces hidrémico de la madre, trasmitido por las leyes de la ósmosis al feto, pasa a explicar la manera de evitar las causas de estas anomalías. Cita como prueba de sus aseveraciones los felices partos de su esposa, y algunos de su numerosa clientela.

Este folleto está ilustrado con dos grabados; lleva una elegante portada a dos colores, y un cuadro demostrativo de la composición química de varios alimentos. Aunque solo se trata de un folleto, el Dr. Lahman ha condensado en el fruto de sus laboriosas investigaciones y de su larga práctica, prescindiendo de la hojarasca que le hubiese permitido escribir un libro.

—

COSAS DEL CINE

Los Cines que hay en el mundo

Los cinematógrafos que actualmente existen en el mundo alcanzan la cifra de 57.341, repartidos del modo siguiente.

En Europa: Alemania, 3.150; Inglaterra, 4.366; Francia, 3.994; Rusia, 2.131; España, 2.062; Italia, 2.025; Suecia, 1 385; Checoeslovaquia, 1.068; Bélgica, 797; Austria, 728; Polonia, 508; Hungria, 450; Yogoeslavia y Albania, 430; Rumania, 257; Suiza, 298; Dinamarca, 270, y Noruega, 212. La cifra correspondiente a Rusia puede elevarse hasta la de 7.200, si incluímos en ella los numerosos cines ambulantes que recorren el inmenso país y los aparatos instalados en iglesias, escuelas y casinos; puntos de reunión semanal de los habitantes de la estepa.

En Norteamérica, solamente los Estados Unidos cuentan con 20 500 locales; Méjico, con 600, y el Canadá, con 1.100. El resto de América se reparte en la siguiente proporción: Brasil, 1.501; República Argentina, 674; Cuba, 350; Colombia, 215 y Chile, 180.

En el Extremo Oriente existen 3 885 cinemas, cuya mayor parte corresponde al Japón, que cuenta, además, con importantes casas productoras.

En Africa del Norte funcionan 160 salas; 5 en Madagascar; 15 en Siria; 5 en Persia; 43 en Egipto y 425 en el Africa del Sur.

Editograf H. Abadal - Mataró

Alimentos Naturales
CASA
SORRIBAS

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

GALLETA MARINA:
Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 Lauria, 62
BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 - REUS

CUANDO VISITE BARCELONA VEA LA

PENSIÓN VEGETARIANA

Y

COMEDOR PARA TROFOLOGOS

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Teléfono núm. 16921
Ronda Universidad, 4, pral. — BARCELONA

D. J. Guardiola

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinkel, 17
Teléfono 72235

BARCELONA
(San Gervasio)

PANADERÍA DE

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 — BARCELONA

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

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

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

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante

en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 — Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 — Teléfono 15805

Mallorca, 247 — Trafalgar, 7

MADRID

Plaza Mayor, 24 — Teléfono 17318

VALENCIA

Campaneros, 26 — Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

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

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

OBRAS DEL CONDE LEÓN TOLSTOI

el escritor fecundo y filósofo vegetariano
más grande del siglo pasado

	Pesetas
Placeres crueles (comedores de carnes)	2
El poder de las tinieblas (el alcohol)	2
Resurrección (dos tomos)	2
Imitaciones - Los Cosacos	2
Los placeres viciosos	2
Cuentos y Fábulas	2
La Sonata de Kreutzer	2
Confesiones de mi vida	2
La verdadera vida	2

Se envian contra reembolso pidiéndolas
a esta Administración

Puntos donde se vende PENTALFA

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón
En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.
En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265
En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.
En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.
En idem id. Tomás Rios, Santo Domingo, 1114.
En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.
En Scranton: A. Guede Box, 7 W.
En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
En Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.

ESPAÑA:

Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30. J. Martí.
Barcelona: Rambla de los Estudios, 8 (portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los régimenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos. Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. Tres pesetas ejemplar. Pedirlo a esta Administración.

Obras de Carlos Brandt. Pedirlas a esta Administración

	Ptas.
La Superstición Médica, recomendable a los enfermos y fanáticos con las medicinas y operaciones.	4'—
El Sendero de la Salud, de orientación para los que aún comen carnes.	1'—
La Clave del Misterio, indispensable a los investigadores.	3'—
Los Enigmas de la Ciencia, para los que estudian ciencias generales	3'—
Patología Racional, util a los que estudian la Nosogenia humana	3'—
El Fundamento de la Moral, obra cumbre de Brandt y de augusta acogida en el campo naturista	3'—
Filosofía del Vegetarismo, es la segunda parte de Fundamento de la Moral	3'—