Obras de Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»
«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

OBRAS DEL CONDE LEÓN TOLSTOI

el escritor fecundo y filósofo vegetariano
más grande del siglo pasado

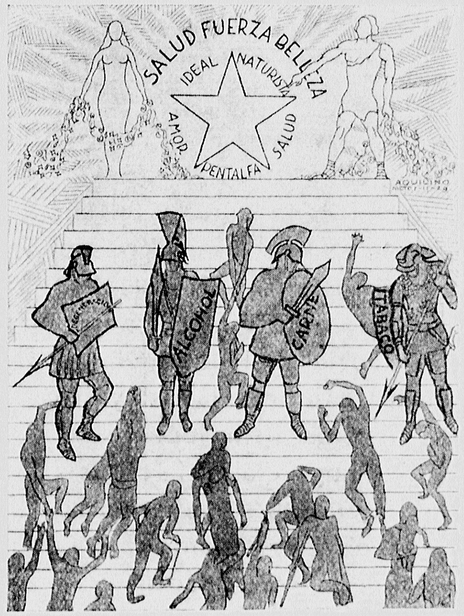
	Pesetas
Placeres crueles (comedores de carnes)	2
El poder de las tinieblas (el alcohol)	2
Resurrección (dos tomos).	2
Imitaciones - Los Cosacos	2
Los placeres viciosos.	2
Cuentos y Fábulas	2
La Sonata de Kreutzer	2
Confesiones de mi vida	2
La verdadera vida	2

Se envían contra reembolso pidiéndolas
a esta Administración

PENTALFA

Año V — Barcelona 31 julio 1930 — Núm. 14

¡El Naturismo está en marcha!



VISIÓN...

En la gran escalinata de la VIDA luchan la humanidad enferma y semisana con los baluartes de la degeneración: el Alcohol, las Carnes, el Tabaco los Vicios. La humanidad quiere subir para franquear el paso a los romanos de hierro de la enfermedad para llegar arriba, a los Cielos de la Salud entrando en el Reino de PENTALFA, pero no pueden, se ven impotentes...

Sin embargo... algunos ya han pasado y pasaremos más...

Ayudémosles y así todos habremos triunfado!

Fuerza y adelante siempre!

Redacción: Alcoy, 2 y 10 Bonanova Barcelona — Precio 25 cts.

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

Obra de Naturismo Trofológico moderno que trata de los más atrevidos problemas de la salud y felicidad humana, de acuerdo con el más moderno criterio Biogenésico y filosófico, amalgamando en síntesis clara y llena de luz, las teorías de Kuhne, Neipp, Rikli, Lahmann, Richet, Hanish y otros, con consideraciones finales sobre el estado científico imparcial de la ciencia Trofológica en cuanto se refiere a la VITALIDAD, el «magnetismo», el «electrismo» y la «alimentación neutra», la respiración y concentraciones

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

De utilidad a todos los seres que aman la salud y la perfeción

Alcoy, 10 - Barcelona **Precio: 3 ptas.**

CASA FONTBOTÉ

FUNDADA EN JULIO DE 1893

Central: Bonanova, 1 :: Teléfono 71361
Sucursal: Muntaner, 407 (esquina Platón) :: Teléfono 75611

COLMADOS — Frutas frescas, desecadas y secas. Comestibles selectos :: Café Malta. Jugos de uva sin fermentar: SÓLO GÉNEROS DE MARCA «MOSTINA», «MOSTELLE», etc., etc.

Siempre productos nuevos **Rápido servicio a domicilio**

Librería de NICOLAS B. KIER

Editor de "La Estrella de Occidente"

Venta de libros del Sistema Natural, Ocultismo, Espiritismo. Magnetismo e Hipnotismo :: Obras estimulantes :: Literatura Masónica :: Venta de artículos del sistema natural y para Vegetarianos

Talcahuano, 1075 **BUENOS AIRES**

U. T. 41, (Plaza) 0507

Panadería Catalana de José Pons

Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN PARA VEGETARIANOS

Especialidad en el Pan Dextrinizado a **1'25** kilo, que consumen los trofólogos y naturistas

Además hacemos saber que el Sr. Pons es nuestro agente y propagandista de la revista PENTALFA

Copias y circulares a precios económicos

Aribau, 12, pral., 2.ª Barcelona Teléfono 21956

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de si mismo — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

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

Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono **72235**

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

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

Casa Ordeix Hnos. Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Barcelona
31 julio 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 14

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

La Trofología avanza...

Trepando a lo más alto

En la cúspide de la Rabassada, a 500 metros sobre el Mediterráneo, con la inmensa ciudad, diseminada en todas direcciones, a nuestros pies las mesas colocadas entre pinos despojados de sus ramas en sus bases, para lucirlas en sus copas a semejanza de esbeltas palmeras, el día 6 de julio, de carácter tempestuoso, tuvo lugar en este delicioso paraje el banquete organizado por el Director de la revista PENTALFA y competente profesor naturista don Nicolás Capo.

Con absoluta observancia de la Ley Seca, sin el condimento de las especias, sin los excitantes del tabaco y del café, enemigos sempiternos de cuantos de ellos se valen para hacer más grata la existencia, y sobre todo sin derramamiento alguno de sangre, sin haber sido causa directa ni indirecta de la diaria matanza de animales, dióse cumplida satisfacción a las exigencias de la materia.

Según se combinan los números para la solución correcta de una operación aritmética y las notas en el pentágrama para producir armonía y las letras del alfabeto para expresar bellas ideas e imágenes poéticas y los colores del espectro para trasladar al lienzo las luminosidades del paisaje y se maneja el buril para imprimir en el mármol la tersa plasticidad de formas y turgencias reales e ideales, así el menú del banquete comentado a base de pan integral, de pan dextrín, de guisantes y trufas, lechugas y macarrones, huevos y espinacas, almendras, nata y malte, comidos por su orden, bien masticados, proporcionaron a cerca de los 80 comensales congregados en torno de los pinos, plácida digestión, acrecentamiento de energías y vitalidad, bella expresión de los semblantes, alegría y optimismo, inclinación a la mansedumbre, a la paciencia y a la bondad. Y esto era lógico.

Calificamos a los caníbales de feroces y salvajes por matar a los hombres y comer sus carnes, y nosotros nos consideramos muy civilizados al

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

Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono **72235**

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

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

Casa Ordeix Hnos.
Especialidad en toda clase de frutas
escogidas - :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

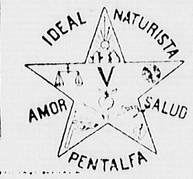
Barcelona
31 julio 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 14

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

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



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

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

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

La Trofología avanza...

Trepando a lo más alto

En la cúspide de la Rabassada, a 500 metros sobre el Mediterráneo, con la inmensa ciudad, diseminada en todas direcciones, a nuestros pies las mesas colocadas entre pinos despojados de sus ramas en sus bases, para lucirlas en sus copas a semejanza de esbeltas palmeras, el día 6 de julio, de carácter tempestuoso, tuvo lugar en este delicioso paraje el banquete organizado por el Director de la revista PENTALFA y competente profesor naturista don Nicolás Capo.

Con absoluta observancia de la Ley Seca, sin el condimento de las especias, sin los excitantes del tabaco y del café, enemigos sempiternos de cuantos de ellos se valen para hacer más grata la existencia, y sobre todo sin derramamiento alguno de sangre, sin haber sido causa directa ni indirecta de la diaria matanza de animales, dióse cumplida satisfacción a las exigencias de la materia.

Según se combinan los números para la solución correcta de una operación aritmética y las notas en el pentágrama para producir armonía y las letras del alfabeto para expresar bellas ideas e imágenes poéticas y los colores del espectro para trasladar al lienzo las luminosidades del paisaje y se maneja el buril para imprimir en el mármol la tersa plasticidad de formas y turgencias reales e ideales, así el menú del banquete comentado a base de pan integral, de pan dextrín, de guisantes y trufas, lechugas y macarrones, huevos y espinacas, almendras, nata y malte, comidos por su orden, bien masticados, proporcionaron a cerca de los 80 comensales congregados en torno de los pinos, plácida digestión, acrecentamiento de energías y vitalidad, bella expresión de los semblantes, alegría y optimismo, inclinación a la mansedumbre, a la paciencia y a la bondad. Y esto era lógico.

Calificamos a los caníbales de feroces y salvajes por matar a los hombres y comer sus carnes, y nosotros nos consideramos muy civilizados al

matar a seres tan sensibles, tan bellos, inteligentes, útiles e indifensos como palomos y corderos, venados y ciervos, aves de corral y liebres, y sentarnos a la mesa a solazarnos con sus despojos, sin detenernos a recapacitar un instante en el espanto, la desolación y el luto producidos por nuestra causa en numerosas familias del reino más próximo al nuestro, pues entre las especies citadas, de palomos, corderos, venados, ciervos, aves de corral y liebres, dejamos a padres sin hijos, a hijos sin padres, a tíos sin sobrinos, a sobrinos sin tíos; a conocidos y amigos, los privamos igualmente del dulce placer de la amistad, y esto, entre gentes llamadas cultas, instruídas, cristianas, piadosas, no está bien. Atentar contra las obras atribuídas a los dioses, nos parece cruel, irreverente, sacrílego, y en realidad no alcanzamos a comprender cómo personas timoratas de Dios atentan a diario contra la vida del hombre y la de sus hermanos menores los animales, con la inconsciencia de los niños de teta o de la mente rudimentaria de los hombres de las selvas o de las cavernas, cuando después de haber cometido ellos mismos o de haber sido la causa de tanto crimen y de haber saboreado con harto deleite los restos mortales de sus víctimas, se consideran con derecho a todo nuestro respeto y consideración, y luego al más lujoso alojamiento de la gloria, según ya lo disfrutan en sus imponentes palacios de la tierra.

* * *

Desde las cinco de la tarde hasta después de las ocho duró la ejecución del programa científico, literario, musical, lírico, coreográfico, anunciado para después del banquete.

En este programa tomaron parte los comensales vegetarianos, elementos afines y simpatizantes.

Empezó el Prof. Capo ponderando el alcance del acto realizado en su triple aspecto fisiológico, moral y cultural.

La señora Görner hizo alarde de buen gusto y de irreprochable ejecución, interpretando al piano una pieza italiana.

El Dr. don Eusebio Navas, muy eruditamente, disertó acerca del origen e implantación del naturismo, de su significado y alcance, y de los motivos y conveniencias de todo orden que aconsejan su adopción, patentizando con sus vastos conocimientos en la materia cuán útiles son las enseñanzas obtenidas en las facultades de Medicina, cuando se encauzan y aplican a la ciencia y arte de curar por los procedimientos naturales.

La señora Ramona Perera, una de las figuras de relieve de la fiesta, después de haber tomado parte activa en la dirección del menú, regaló a nuestros oídos con la lectura del artículo titulado: "¿Era Jesús vegetariano", de Carlos Brandt, recitando admirablemente "La rosa trágica"; en colaboración con el consumado actor F. Pérez, recitó de modo inimitable: "Plática de la Caravana".

De tal modo esta menuda y grácil personita, a semejanza de prisma de múltiples facetas descompone y devuelve sublimizados rayos de luz de mujer hacendosa y amante del arte en todos sus aspectos.

Don Enrique Cortezón leyó unas cuartillas sobre "Mazdaznan".

Los Romeu, hermanitos Biete y Manolita Serra recitaron, con el encanto propio de la infancia, delicadas y tiernas poesías.

Don P. Pérez, con sobrio ademán, clara y correcta dicción, sin apelar a recursos efectistas, recitó el sentido monólogo "Sin madre", y a continuación "El Negrero", ajustando tono, gesto y voz, de modo perfecto al carácter de cada una de las diversas composiciones.



Un ángulo del Banquete entre pinos: el sabroso sanwich sin trozos de cadáver comienza a agradar...

Julita Serra recitó una poesía cómica, realzada por la prestancia de su juventud y belleza.

Estuvo a cargo del señor Jerónimo Bustamante la lectura de un trabajo sobre Naturismo y Trofología, y José Casanova, otro sobre vivisección.

Las bellas composiciones "Arte" y "Suspiros de una madre" fueron recitadas de modo admirable por la simpática actriz María Baos.

Las hermanitas Serra y señora Perera ejecutaron con delicado gusto artístico varias danzas clásicas, acompañadas al piano, que agradaron mucho, siendo muy felicitadas.

Con la arrogancia y majestuosidad propia del artista de talento que sabe imponerse por sus gracias y facultades, la distinguida y bella señora Conchita Pelegrí cantó de modo admirable "Sueño de amor", de la pelí-

cuya sonora "El desfile del amor". Al terminar la canción fueron tantos los aplausos, que la gentil señora vióse obligada a repetirla.

El señor Floreal cantó "Amapola" y "Adiós hermosa tierra", siendo muy aplaudido.

Canciones españolas fueron cantadas con aire castizo y melodiosa voz por una de las flores que componen el ramillete de lindas jovencitas naturistas, señorita Pepita Montells.

Don Ramón Boleda, con inimitable vis cómica recitó varias composiciones festivas, sobresaliendo en las de carácter regional, por constituir él mismo, ya de por sí, al ponerse en trance de provocar la hilaridad, todo un poema de la risa.

A la mayor brillantez del desarrollo de la parte musical del programa, contribuyeron las señoras y señoritas Rita Ribas, Rhothe, Garwonskri y Lina Görner. Repetidos vítores y aplausos, ya prodigados durante la ejecución ordenada del programa descrito fueron el premio otorgado a cuantos tomaron parte en esta grata e inolvidable velada.

De las alturas de un régimen alimenticio inasequible a la generalidad de las gentes sumidas en las tristezas, en las torturas, en las enfermedades anexas a la alimentación cárnea cadavérica; de las alturas orográficas de la montaña, de las alturas a donde nos había remontado el arte en sus múltiples formas y modalidades, descendíamos ya entrada la noche, a las profundidades de la inmensa ciudad iluminada por miles de lámparas resplandecientes a modo de los puntos brillantes del firmamento cernidos sobre nuestras cabezas y nosotros flotábamos entre ambas fuerzas, positiva y negativa, semejantes y contrarias en virtud de la ley física de equilibrio, de atracción y de repulsión. No morábamos en el cielo, pero tampoco en la tierra; nos hallábamos en el punto medio de un remoto pasado y un lejano porvenir, donde la suerte había querido colocarnos gracias a la labor titánica y redentora de un grupo de seres por entero consagrados a la labor depuradora del enfermo y de oposición enérgica a cuanto puede perturbar la salud del hombre sano. Entre cerca de dos millones de habitantes de la soberbia ciudad siempre abierta a las innovaciones de la ciencia y de la experiencia, había logrado reunir apenas a doscientas personas atraídas, por la bondad de su incansable prédica contra la comida cárnea, el mal vivir, contra el vicio de las medicinas y narcóticos, causa y origen de toda enfermedad, de toda muerte y de toda ruina fisiológica.

¡Loor a grupo tan valiente como bueno, que cobijados en la Estrella "Pentalfa" señala el norte a la doliente humanidad!

JULIÁN PIÑANGO

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

Al rededor de la Fiesta literaria y Banquete Trofológico efectuados en el Rabassalet

Tiempo ha...

hallándome en la playa junto con numerosos amigos, acercóseme la señora Ramona Perera: "—Vamos a dar un banquete. —Muy bien. —Y también haremos una fiesta literaria extraordinaria. —Muy bien. —Buscaremos elementos escogidísimos y cuidaremos de que traten temas asimismo escogidísimos con sumo cuidado, para que resulte de lo mejor que se haya llevado a cabo hasta ahora. —Muy bien. —Además, hemos buscado un cuadro adecuado: se hará entre los pinos de la Rabassada, en el Hotel Rabassalet. —Muy bien. —Nada más sabe contestar "muy bien"; ¿no se le ocurre nada? Todo está muy bien." Se marchó a zambullirse. Yo di media vuelta y pensé en otra cosa. Un banquete, una fiesta literaria; ¿tanta transcendencia pueden tener? Para comentarlos, ¿no basta con un superlativo?

Algunos días después se me enseñó el programa ya confeccionado. No me atreví a decir que me parecía muy bien.

Suspendióse...

la fiesta para efectuarla algún tiempo después, para obviar unas festividades que la hubiesen deslucido. Me contrarió el hecho, y me quedé algo extrañado al darme cuenta de que me molestaba la suspensión de un acto que algunos días antes me parecía baladí; entonces ¿esta fiesta tiene su importancia? La tiene.

Como dijo Ruiz Aguilera:

Canción que del alma sale,
és pájaro que no muere;
volando de rama en rama,
Dios manda que viva siempre.

y siempre vivirá en los corazones naturistas el espíritu sencillo y noble, amable y acogedor que flota alrededor de los concurrentes a una fiesta donde las vibraciones armónicas no cesan nunca, porque una engendra otra y recorren juntas el espacio, llamando quedo en todos los pechos, dejando cachitos de alegría, llevándose pedacitos de cariño, sembrando trocitos de paz. Todo es sosiego en estas fiestas donde la excelsa majestad del alma española y de los que con ella se han compenetrado álzase gloriosa, llevando el germen del pueblo sentimental que vertió en la jota viril, la sardana arrulladora, la malagueña punzante, la seguidilla juguetona, la impetuosa murciana, sus nostalgias y melancolías, sus cantos de amor, los ayes de sus tristezas, los arrullos de sus quereres; poesía que

sube del corazón a los labios sin disimulo ni dobleces, valiéndose de versos, idiotismos, refranes, coplas... sin padre conocido, porque los engendró el sentir del pueblo.

Ese sentir también late (aunque acallado, más violento) en nosotros, los naturistas; por ello necesitamos juntarnos; por eso se ha planeado esta fiesta.

Fiesta del corazón que ansía exteriorizar su bondad, la alegría del que vive dentro de la Ley de Amor que rige al mundo.



Un pequeño grupo cogido por el objetivo mientras exploraba el tupido bosque, todo quietud y fragancia agreste...

En el Rabassalet, bajo las copas seculares de pinos ancestrales, bajo el acogedor cielo de Cataluña, la bella y noble costanera del tranquilo Mediterráneo, amigos sinceros templarán y vivificarán la lira española, exaltando el bronce de su gloria y su *deshacerse el cielo en rayos de oro cuando pasa el Amor.*

Algunos verterán a raudales consejos de la ciencia de la Vida, para luego dejar paso a las que tejerán arabescos primorosos, valiéndose de los brevísimos pies para reflejar en la suave cadencia de la euritmia del baile, un sentimiento ora sereno y grave, ora alegre y juguetón, y no dije más, quedéme entregado al egoísmo de reservarme *in mente* un anticipo de la satisfacción de que disfrutaremos, todos juntos, a medida que vaya desarrollándose el programa confeccionado con amor, en colaboración con

destacados naturistas, amigos sinceros, y valiosísimos elementos del Conservatorio del Liceo, por el apóstol de revuelta melena y ojos claros y azules como girón de primaveral cielo español, y su compañera, cuya arrolladora simpatía le permite practicar un bandolerismo muy especial. Atrincherándose tras su buen ángel, trato afable y corrección, espera a quien le conviene: "¿Verdad que va usted a cantar esto o lo otro?" "Mire, precisamente le esperaba, porque como hemos puesto en el programa que usted recitará, supongo que no me hará quedar mal". "He pensado que estaría muy bien que tú hicieras esto, ¿qué te parece? Muy bien, ¿verdad?"

Sus ojos ríen, seguros de la contestación: una sonrisa y una aceptación.

Estamos convencidos de que el día que se proponga iluminar un final de fiesta, encontrará a quien se encargue de sacar brillo a los cuernos de la Luna.

El privarme, aunque momentáneamente, de una fiesta que yo esperaba interiormente sin que lo hubiese manifestado con palabras, me hizo ver la importancia de la misma, y seguro estoy de que después todos recordaremos aquello de:

Aunque me voy, no me voy;
aunque me voy, no me ausento;
aunque me voy de palabra,
no me voy de pensamiento.

5 de julio

La piedra, con ser la piedra,—al golpe del eslamón,—echa lágrimas de fuego,—¿qué no hará mi corazón?

en esta fiesta que tiene el agradable sabor de todo lo hecho sencilla y naturalmente, con el corazón en la mano, para materializar los deseos de Capo, cuando en estos o parecidos términos refería se a esta reunión:

"El Naturismo Trofológico cada día gana un plano. Cada vez se infiltra más en los hogares, y con ello la Felicidad va tomando asiento. ¿Es esto debido a su ciencia y filosofía deslumbrantes? Juega un gran papel la alegría que produce al sediento corazón el goce espiritual que se respira en fiestas como ésta, demostrando, una vez más, que a los naturistas integrales no les mueve a reunirse ni el estómago hambriento ni la curiosidad intelectual, sino la inquietud del Ego y del corazón por ir poco a poco realizando la fraternidad universal, base de una ética naturista superior."

Estamos faltos de reuniones. Desparramados en ambiente hostil, necesitamos vernos más a menudo para estrecharnos en sincero abrazo, para hablar con amigos de lo que nos es querido. Dar tregua al constante discutir con extraños para departir entre nosotros, ampliando conceptos y dejando a nuestro sentimiento que se exteriorice sin trabas ni compás en ambiente acogedor: entre amigos y en plena Naturaleza. Nos

conoceremos mejor y nos entenderemos más. Así tal vez nos compenetremos de la absoluta necesidad de agruparnos, de formar un bloque sin bandería, que propague el Naturismo Integral, sin perjuicio de que además defendamos aparte cualquiera rama en particular.

Sólo conociéndonos, viviendo más juntos, podremos llevar a cabo la Unión, pero no una unión ficticia, deshecha antes de nacer por las ren-



Otro ángulo interesante que debido al rico entremés, a las berengenas saltadas y los macarrones a la italiana no se echaba de menos lo que a la salud perjudica...

cillas y personalismos, sino una Unión verdad, que junte todos nuestros anhelos y todas nuestras energías, y nos permita luchar muy por encima de las flaquezas, ambiciones e individualismos que corroen a la colectividad.

6 de julio...

El Rabassalet nos ofrece: sosiego, lugar apacible, amenidad del campo y del bosque: belleza para los ojos, quietud para el espíritu.

Junto con la satisfacción de ver caras nuevas, sentimos el placer de departir con antiguos conocidos. No intentaremos nombrarles, porque correríamos el riesgo de no hacer figurar a amigos muy estimados, y, además, sería un trabajo demasiado largo; aun lamentándolo mucho, no podemos ocupar toda la Revista.

El Banquete

A la hora del banquete el cielo empieza a hacer pinitos, inicia un lloriqueo que por fortuna no tuvo lugar.

Transcurre la comida felizmente. Todos quedan satisfechos. La mesa fué servida opíparamente con manjares de nuestro gusto, preparados por Ramona Perera, la cual, además, ayudó a los camareros para que todos fuesen atendidos debidamente.

No fué la alegría y la charla amena con amigos, venidos muchos de fuera, lo que se consumió menos.

La Fiesta Literaria

Capo abre el acto. Van a desgranarse los números del festival, cuando a la tibia luz del atardecer, misteriosamente envuelta, medio oculta por la caída del crepúsculo, la Naturaleza nos parece más poética, la imaginación se embelesa y divaga amablemente arrullada por los vibrantes colores de la poesía, la doncella que, en La Gitanilla, Cervantes definió como: "una bellísima doncella, casta, honesta, dicreta, aguda, retirada, que se contiene en los límites de la discreción más alta: es amiga de la soledad, las fuentes le entretienen, los prados la consuelan, los árboles la desenojan, las flores la alegran; y, finalmente, deleita y enseña a cuantos con ella comunican".

Fluye franca y espontánea melodía; sin cansar, cosquillea, hiere, la sensibilidad del espectador, que queda subyugado: Lina Görner ha interpretado al piano "O sole mio".

Con su acostumbrada sencillez el Dr. E. Navas dispara una sarta de conceptos doctos y expone algunos proyectos relacionados con la intensificación de la propaganda naturista.

Recitaciones infantiles a cargo de: el niño Biete, Enrique Romeu y Manolita Serra.

Jerónimo Bustamante lee un interesante y muy bien fundamentado artículo sobre "La salud del cuerpo y del alma". También da lectura a un "Resumen de la labor efectuada por la Escuela Pentalfa".

Habiendo perdido aquel tic nervioso que le acometía, al empezar a cantar, Floreal interpreta con dominio y soltura "Adiós hermosa tierra" y "Amapola". Acompañamiento: Señora Gawronski.

Una poesía impregnada de fino humorismo fué recitada delicadamente por Julita Serra.

¿Era Jesús vegetariano?, documentado y bien razonado trabajo del exquisito filósofo naturista Carlos Brandt, fué leído por Ramona Perera.

José Casanovas lee un interesantísimo trabajo sobre "Vivisección", la práctica denigrante e inhumana, a la par que completamente estéril, como ha venido demostrando la misma Ciencia oficial.

Boleda, el humorista de la gracia espontánea, el caprichito de los naturistas amigos del chirigoteo, como siempre, cautivó al auditorio con un puñado de sus jocosas poesías.

Mientras el Astro Rey descendía íbanse agrupando las almas al rededor de la palestra, do fueron lanzadas a los cuatro vientos las verdades del Naturismo Trofológico...



A continuación la señora Ramona Perera declama "La rosa trágica", magistral y muy sentida composición en prosa, de Felipe Camacho, volcando en la interpretación el torrente de fuego que abrasaba al autor al escribir, y de los candentes labios rojos fluyeron quemantes y voluptuosas las palabras, dándole una vida que Camacho jamás soñara para sus prosas.

Acompañada por la Prof. Rita Ribas, Pepita Montells canta varias canciones españolas de corte castizo y agradable modulación.

Enrique Cortezón da lectura a unas cuartillas, brevísimo ensayo sobre Mazdaznan, el Mensaje de Regeneración Humana, del cual es promotor el Dr. O. Z. A. Hanish.

María Baos, pulquérrima recitadora, nos obsequia con "Suspiros de una madre" y "Arte".

Ramona Perera y Pérez interpretan el agitanado diálogo "Plática de la Caravana". Además, Pérez recita "El Negrero" y "Sin madre", con... pero ¿qué vamos a decir de Pérez que no sepan ya todos los naturistas residentes en Cataluña? ¿qué es un buen actor? ¿que da vida a todo cuanto recita? ¿que sabe llevar el sentimiento dramático hasta el grado máximo sin caer en ridiculeces de niña histérica? ¿que además sabe escribir temas sentimentales como el que nos presentó en la fiesta anterior? ¿que...?

No, no sabemos qué decir: hay hechos que no se pueden hacer resaltar porque tienen demasiada vida propia. La simpática figura de Pérez es harto conocida entre los naturistas, para que intentemos hacer un pálido elogio de su actuación. Nos limitaremos a unir nuestra felicitación con la de los asistentes a la fiesta, a la que el Jurado calificador del Conservatorio no pudo menos que ofrendarle, al obtener "Sobresaliente" en buena lid y sin dar lugar a dudas.

Conchita Pelegrí—artista de admirables condiciones—, dominadora consciente de sus portentosas facultades, canta "Sueño de amor". La diáfana pureza de su voz, el tono ajustado, la impecable interpretación, entre otras cualidades, obligaron al público a pedir la repetición. Piano: Rita Ribas.

En esta fiesta se ha agregado una nueva faceta artística: la danza.

Ramona Perera ha saturado de arte con la plástica perfecta de sus danzas clásicas, un vals de Schumann y otro de Schubert. Sus manos rememoraron el grácil moverse de las gaviotas, al ejecutar, con música de Schumann, "los veinte gestos clásicos". Piano: Rita Ribas.

Si con un hacinamiento de simpatía rebosante, viveza de ardilla, agraciosa picardía del decir madrileño y algunos otros ingredientes, que no nombramos, porque no hacen al caso, talláramos una muñeca intencio-

nada y viva, tendríamos a Julita Serra, la interpretadora con gracia de ritmo y de vuelo del vibrante vals "Mi Ideal". Piano: Rita Ribas.

Ramona Perera toca el piano. Manolita Serra, morochita, de movimientos saturados de gracia natural, del infantil gracejo de sus siete años, evoluciona muy seriecita al compás de "El alegre trabajador", de Schumann. El ritmo suave, la belleza moruna, los ojos negros, la tez tostada, nos recuerdan los hijos de Alá, las alhambras esculpidas primorosamente por artífices del buril, cuyos jardines frescos y olorosos eran alegrados por el ritmo suave, la belleza moruna, los ojos negros, la tez tostada, de las bayaderas infantiles...

La señorita Hannah Rothe, conjuntamente con algunos alumnos suyos, presentó unos cuantos ejercicios Mazdaznan. Este sistema, nuevo para los españoles, fué acogido con interés, con el interés que se merece una doctrina que viene a cumplir un cometido que sólo ella puede llevar a cabo: entre otros efectos, no menos interesantes, normalizar y purificar el sistema nervioso, aumentar el trabajo inteligente y productivo del cerebro, actuar sobre las glándulas por masaje vibratorio, excitándolas por vía natural (se vale de los mismos medios que Natura: vibración intensificada por la melodía). La sencillez de estos ejercicios, el masaje suave y el ir acompañados de música y canto, provocó la hilaridad del público, por ser algo insólito, pero después, haciéndose cargo de las explicaciones dadas verbalmente, de que la Naturaleza no actúa jamás respondiendo beneficiosamente a golpes fuertes y de que todos los misterios más profundos de la Naturaleza son esencialmente sencillos, fueron presenciados los ejercicios con el estado de ánimo que refleja la atención concentrada. La señorita Rothe invitó a los que necesiten aclaraciones o se interesen por Mazdaznan, a acudir todos los domingos, de seis a ocho de la tarde, al Hotel Metropolitán (Avenida del Tibidabo, entrada por León XIII), para asistir a las clases generales de Mazdaznan. Asimismo pueden, los que lo deseen, dirigirse a esta señorita, en su domicilio particular: Pasaje Forasté, 28, torre (San Gervasio). Teléfono: 74588.

No podemos terminar estas breves y fugaces impresiones de lo que fué la fiesta sin dedicar un sincero aplauso a la señorita Rita Ribas Marí, que acompañó discretamente varios números del programa.

Consumatum est...

Quietud. Reposo. Natura duerme. Como fantasmas negruzcos se balancean suavemente los árboles copudos que la noche ha agigantado...

. . . . . .

La fosforescencia de los ojos de los autos que pasan raudos rasgan la obscuridad. La quietud del bosque es quebrada por el diluvio de risas y charlas de los que esperan el tranvía...

. . . . . .

Huye el tranvía hacia la ciudad. Llevándose manojos de rostros satisfechos, cascadas de risas, surtidores de charlas alegres, y devolviendo quietud al bosque y reposo a sus moradores...

. . . . . .

Ha llegado el momento de despedirse. ¡¡Adiós!! No.

Nunca me digas adiós,
que es una palabra triste;
corazones que se quieren,
nunca deben despedirse.

Aunque el chocar de las manos, el brillo de los ojos y la satisfacción de los rostros gritan: ¡¡Hasta luego!!

aunque me voy de palabra,
no me voy de pensamiento.

Nosotros te decimos: ¡¡Hasta ahora!!

corazones que se quieren,
nunca deben despedirse.

ENRIQUE CORTEZON

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE JUDIAS TIERNAS Y PATATAS.

Desayuno: Café de malta, pan, nata y ciruelas maduras.

A las once: 2 manzanas:

Mediodía: Col y patatas con calabacín. Abundante ensalada de lechugas y rabanitos. Una tortillita de patatas, de un solo huevo, y algunas almendras tiernas (sin pan).

Cena: Judías tiernas con un sofrito de cebolla y tomate y algunas patatas. Un plato de patatas y alcachofas hervidas. Abundante ensalada y algunas manzanas.

REGIMEN PARA UN DISPECTICO.

Levantarse temprano y practicar 5 minutos de respiración, darse un paseo y así se tonificará mejor el estómago para comer.

Desayuno: Café de malta, miel, pan tostado negro, y al final, una yema de huevo, 200 gramos de melocotones maduros y un poco de pan.

Baño de sol, 15 o 20 minutos, al plexo solar, pecho; luego una ducha fría rápidamente dada.

A los dispépticos no les convienen los fritos, ni las oleaginosas ni legumbres secas, ni carnes saladas, ni embutidos,

ni bebidas sódicas, ni licores; tampoco les conviene beber durante las comidas.

Mediodía: Sopa de pan integral o tostado negro, con cebolla, col, acelga y un poco de tomate, en sofrito de ajo, poco aceite. Abundante ensalada de lechugas tiernas, cebolla cruda, rabanitos tiernos, zanahoria rallada, poco aceite, y algunas aceitunas. Un platito de 25 gramos de piñones, y un poco de pan tostado.

Masticar todo bien, lentamente, y comer todo junto, no una cosa después de otra. Paseo al aire libre y tomar otra vez sol a las espaldas, de 15 a 20 minutos, de cinco a seis de la tarde.

Cena: Una ensalada como a mediodía. Un plato de sopa de calabacín y cebolla y fideos finos, y una tortilla de lechugas de un solo huevo. Final, 2 manzanas.

Acostarse temprano, una hora y media después de cenar.

REGIMEN PARA UN ESTREÑIDO

Desayuno.—El zumo de 8 a 10 naranjas, pan, una taza de caldo de ciruelas y 2 yemas de huevo.

Mediodía.—Sopa de pan integral, con col, acelgas y 2 cebollas (comer toda la celulosa), una tortilla de guisantes o habas tiernas, ensalada de lechugas y rabanitos, pan tostado Dextrín negro, 25 gramos de piñones y dos manzanas.

Cena.—2 alcachofas asadas, un plato de brócoli hervido, una buena ensalada, pan Dextrín negro, 25 gramos de piñones y 2 manzanas.

Hacer muchas respiraciones antes de ir a dormir.

Noticias y Comentarios

Próxima fiesta Naturista

La primera de la temporada será el domingo 14 de septiembre, a las cinco de la tarde, en nuestro local, calle Alcoy, 2 y 10, Bonanova. De la Plaza Cataluña coger el tranvía 58 o el 22.

Tomarán parte nuevos entusiastas estudiantes del Naturasmo Trofológico.

Al señor José Dorado Bullón

Avisamos a nuestros lectores que sepan la residencia actual de dicho amigo tengan a bien comunicárnoslo porque tenemos una carta retenida dirigida al señor Dorado, procedente del Brasil, para efectuar el reenvío. Y gracias.

Abuso del Tabaco

1.º El uso del tabaco debilita las facultades mentales;

2.º Predispone a ataques de ira, o mal humor;

3.º Trastorna las funciones digestivas;

4.º Propende a los desarreglos del aparato respiratorio;

5.º Perturba el funcionamiento del corazón;

6.º Expone al cáncer de los labios, lengua y garganta;

7.º A la tisis de la laringe, y

8.º A la angina de pecho por ruptura de las arterias coronarias del corazón, en las que tan morbosamente influye la nicotina.

("Consultorio de la Felicidad")

Por Daniel Burst Ross, pág. 97

Conclusión:

¿Quiere usted envenenar su organismo y matarse a fuego lento?

Siga, fumando, necio!!...

Una oferta tardía

Al multimillonario Rockefeller ofrécele un individuo su estómago

Jimmy O'Burke es un honorable ciudadano yanqui que merece como nadie un premio por su amor a la familia. Cansado de luchar por la vida, O'Burke decidió perecer de una manera elegante, sí que también productiva para los suyos.

¿Por la manera en cuestión preguntáis? Pues consistió, simplemente, en escribirle a John D. Rokefeller ofreciéndole, por un precio naturalmente elevado, su estómago.

Conste que O'Burke no está loco. Lo que le ocurre es que no ha tenido en cuenta que el tiempo pasa...

El rey del petróleo, en efecto, hace unos veinte años, cansado de padecer del estómago, dijo en público que "daría cinco millones de dólades por un estómago nuevo". Con paciencia y sujetándose a un régimen severo, sin embargo, curó de su dolencia, de lo cual Jimmy O'Burke no se enteró, y de ahí su oferta que no ha merecido—pese al heroísmo que encierra—la menor contestación.

La ciencia de las glándulas

enseñada por Mazdaznan desde hace miles de años

La Endocrinología no es una teoria más. Aun cuando al principio de nuestro siglo la descubierta de las glándulas fué considerada como una teoría más. Los hombres de ciencia daban a la materia seria atención en el tratamiento del cuerpo humano. Aunque Mazdaznan hace siglos reveló al mundo la importancia de las glándulas, y sus efectos en el desarrollo del cerebro y en consecuencia del poder de la mente, hasta ahora los científicos y pensadores no se han despertado a la luz de los hechos anunciados por Mazdaznan desde siglos atrás El descubrimiento de las doce glándulas principales en correspondencia con los doce sentidos y las doce centrales orgánicas, guiarán hacia una mejor comprensión de las causas de la enfermedad, disposición, carácter, temperamento...

DR. O. Z. A. HANISH

El "adelanto" del mundo

La reducción de la Marina, y en su consecuencia de los barcos de guerra, no es el resultado de las conferencias pacíficas, sino el acuerdo con el espíritu de los tiempos presentes.

Como todas las naciones fabrican aeroplanos, cada cual quiere emplear siempre las últimas invenciones. Los viejos métodos serán desechados y la mayor atención será prestada a las invenciones modernas.

Con la construcción de aviones de guerra invisibles a una cierta altura, presenciaremos pronto espectaculares demostraciones.

La próxima guera, inevitable como la anterior, tendrá lugar en el aire, como profetizó La Speñta Ainyahita, hace 9.000 años en el Tibet (Asia), y como asimismo ha predicho Juan el Profeta en su "Apocalipsis".

Habrá menos bajas en ambos bandos, pero la destrucción en la tierra será terrible, más terrorífica que cualquiera de las guerras anteriores.

Juan el Profeta dijo: "Las estrellas (las bombas) caerán del cielo sobre la tierra". ¡Oh! ¡qué alegría!

De todos modos, algo presenciaremos nosotros antes de que aparezca la Raza Transparente en 1960.

La "energía libre" y el aire comprimido que predijo el maestro en 1908, serán ahora hechos palpables, utilizables, muy pronto en el mundo comercial y revolucionarán el mundo industrial entero.

Dr. Otoman Zar Adusht Hanish

Revista "Mazdaznan", de Los Angeles

Festival artístico

Días pasados se celebró en la Sala Capsir un festival en homenaje al laureado maestro don Joaquín Vidal Nunell, con totivo de la concesión de la medalla del trabajo.

La peña "De lo més..." interpretaron la opereta *Molinos de viento.*

La cena de los Cardenales, a cargo de la "Agrupació de Bons Amics".

En obsequio al homenajeado, el director-profesor de las clases de declamación del Conservatorio del Liceo, don Enrique de la Fuente, recitó las siguientes poesías: "El gladiador", José M.ª Torres; "La sardana" (catalán), Juan Maragall.

Bajo la dirección escénica de don Enrique de la Fuente, algunos de sus alumnos interpretaron el acto segundo de la leyenda dramática, en verso, del inmortal don José de Echegaray,

En el seno de la muerte

Reparto: Beatriz, señorita Asunción Ruiz; Jaime: señor Carlos Ibarzábal; Juana: señora Ramona Perera; Manysedo: señor Carlos Miranda; Pedro III de Aragón: señor Francisco Pérez.

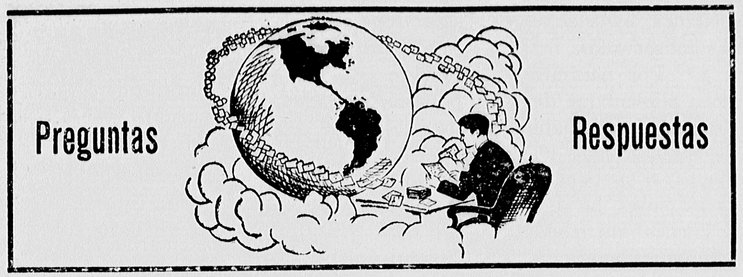
Los discípulos de don Joaquín Vidal Nunell interpretaron los actos tercero y cuarto de la grandiosa ópera

Mefistófele

encargándose de los personajes de Margarita y Elena la eximia artista señorita Josefina Blanch, secundada por los distinguidos artistas señorita Vidal y señores Abella, Torras y Batllori.

Cuerpo coreográfico: Maestra Decana doña Paula Pamias.

Dirección escénica: Don Enrique de la Fuente.



Pregunta:

"Señor Profesor:

He leído con interés su obrita "El Naturismo en el bolsillo", y convencido de sus verdades, he decidido seguir dicho régimen, pero antes de pasar a ser un nuevo adepto me permito preguntarle algo sobre el particular:

1.º En dicho librito explica sobre el régimen de comidas a seguir, pero en cuanto a bebidas, como se excluye el vino y toda clase de licores, no sé si es conveniente beber agua y de qué manera.

2.º Sobre las frutas, como en la temporada de invierno no hay apenas, creo yo es conveniente comerlas en conserva, o si puede comerse fruta de otros países, por lo que espero de su amabilidad me sacará de dudas.

3.º Igualmente tengo entendido que las frutas de otros países no dan el mismo resultado aquí en España, en especial el plátano, y que cada cual tiene que alimentarse de frutos de su propio país.

4.º Y por último, le pregunto si es posible vivir *solamente* de frutas, pues he conocido a un señor que residía en Java y Sumatra (Polinesia) que se alimentaba de frutas estrictamente.

Sin nada más de momento para preguntarle, le doy un millón de gracias de su s. s., q. e. s. m.

José QUIXAL

Respuesta:

Señor don José Quixal.—Barcelona.

Con grato gusto recibo su carta, de la que he tomado muy buena nota y tengo la satisfacción de contestarla sobre las preguntas que me hace sobre el régimen naturista.

1.º No indico lo que se debe beber, porque con este régimen, si se hace bien, no se tiene sed—pero en caso de tener algo de sed, se bebe agua con limón—y también puede tomarse frutas jugosas, que igual quitan la sed. Alimentos secos y salados, muy azucarados u oleosos, además de la incompatibilidades químicas, son las causas de la sed.

2.º En invierno como en verano la Naturaleza da abundantes frutos y frutas. En invierno hay buenas y ricas granadas, kakis, castañas, mandarinas, naranjas, manzanas, peras, luego verduras variadas y en abundancia, además que se pueden tomar frutas del extranjero: piña,

plátanos, melones, etc., además de las conservadas.

3.º Por naturaleza, el hombre debe alimentarse de los productos del suelo donde habita, pero en caso de necesidad puede tomar las frutas, si las tiene a su alcance, de otros países, las que estando sanas y buenas—no maduradas artificial ni químicamente—no producen ninguna alteración en el organismo humano. Naturalmente que las frutas conservadas en lata no se deben tomar como base (si no están, por otra parte, contraindicadas por el estado patológico del que las va a tomar) de alimentación diaria, lo cual sería un absurdo, pero se pueden tomar como complemento con los demás productos de la estación.

4.º Es posible si vivir exclusivamente de frutas, pero tienen que ser frutas superiores y nutritivamente adaptables a cada estado fisiológico particular. Frutas superiores en nutrición nos referimos a las oleaginosas, al plátano, a la castaña, a la manzana y al dátil.

Para el señor F. R.—Régimen individual.

Diagnóstico: Bronquios, cerebro, glándulas, circulación, aparato digestivo y sexual.

RESPUESTA

Al levantarse por la mañana tomar el zumo de un limón con un poco de agua. Cinco minutos de ejercicio de respiración.

Desayuno: Un kilo de cerezas o nísperos bien maduros. Masticar bien.

Baños de sol y ducha de cinco minutos.

Mediodía: De cuatro a cinco trozos de pan Dextrín blanco, con un kilo de nísperos maduros, 3 a 4 naranjas y una yema de huevo.

Tarde: 2 a 3 trozos pan Dextrín negro, con una libra de albaricoques o melón.

Cena: De 4 a 5 trozos de pan Dextrín blanco, con 100 gramos de fresas o 6 a 7 melocotones, con 50 gramos de natilla y de 4 a 5 naranjas o bien una libra de nísperos; masticar todo bien lentamente.

Tomar una hora de sol al pecho y otra a las espaldas (riñones) y darse una ducha rápida—y por la tarde igual—. Cenar temprano y acostarse lo más temprano posible y levantarse también temprano, respirando profundamente.

NOTA.—Este régimen, dado a un señor de 30 años ingresado en nuestra Escuela, y al cabo de dos meses se hallaba muy bien, después de sufrir mareos, flojedad, catarros y excitaciones nerviosas.

Es el régimen que se ajusta a usted también, ¿comprende?

El Naturismo Trofológico en Mallorca

El Profesor N. Capo con algunos amigos Naturistas, de acuerdo con lo ya anunciado, dará en Mallorca, el día 15 de agosto, una conferencia en la Casa del Pueblo a las siete de la tarde; el día 16 en Lluchmayor y el día 17 en Andraix. Los que deseen datos más concretos sobre el Naturismo y Trofología dirigirse a la calle 22, núm. 7, Son Masanet, en casa del Sr. Simó.

A Domènec de Bellmunt le ha robado un naturista

Hay circunstancias que hacen perdonar el robo, el engaño, la mentira, íbamos a decir el crimen, pero no hay explicación posible para el hecho de que se robe la paternidad intelectual. ¿Qué acción noble puede impulsarnos a traducir libremente un artículo catalán y poner nuestra firma? Absolutamente ninguna. Si el artículo es bello y es útil: tradúzcase, mencionando al autor. La propiedad de nuestras propias ideas emitidas por la prensa es la única propiedad indiscutible.

El que el director de una revista naturista haya robado a Bellmunt, traduciendo un artículo antialcoholista, poniendo su firma sin mencionar al autor, es un atentado lamentabilísimo. ¿Qué necesidad tenía el traductor de presumir con unas ideas que no son suyas? Si no tiene ideas ni capacidad para escribir, que se conforme leyendo a escritores de fibra como Bellmunt, y ya que tiene una revista, que reproduzca si le place los artículos que se ajusten a nuestra propaganda de Regeneración, pero no debe llevar la admiración hasta el límite de enamorarse y firmar él un artículo que al traducir ha desfigurado ligeramente.

¡Lo chusco del caso es que la Redacción de la Revista a quien mandó dicha traducción para su publicación felicitó públicamente en una N. de R. al traductor, y éste recibiendo elogios tan campante!

¡Caray, hay individuos que a más de disfrutar frescura envidiable en este tiempo caluroso, hacen el efecto de tener duricias en los pliegues de la materia gris!

UN OBSERVADOR.

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

Se envía por correo. Precio: **1'00** Pta.

VENTAJAS QUE TENDRAN LOS QUE SE HAGAN PROTECTORES PERPETUOS DE LA REVISTA "MANZANA DE ORO"

1.° La revista *Manzana de Oro* ha sido fundada para propagar a los niños los principios de la salud en la *Especie Humana*, especialmente por los caminos del *Naturismo Trofológico;* por tanto, cada protector trabaja para el *Bien de la Humanidad*. Además, para que los niños se entrenen a la intelectualidad.

2.° Su moral es el respeto a todo *ser viviente* y la estricta tolerancia a todas las ideas encaminadas hacia el *Bien* y el respeto mutuo. Quitar el pesimismo de la vida y elevar las leyes físicas de la Natura.

3.° Se sostiene económicamente por la cuota de los protectores, sean o no vegetarianos, admitiéndose desde una peseta al mes.

4.° Los protectores tendrán derecho a asistir a las Conferencias, Fiestas literarias, Excursiones, a recibir la Revista, y los días laborables podrán pedir instrucciones, de dos a seis, al Prof. N. Capo, sobre Naturismo, Trofología, Baños de sol, Gimnasia muscular y respiratoria e higiene en general.

5.° Cada protector recibirá 15 revistas, en la que ha sido publicada su fotografía, pagando el cliché con algún escrito o relación.

Todos pueden colaborar con escritos ajustados a la orientación moral de nuestra publicación, no pasándose de una página.

No falte Vd. a la Fiesta Naturista

El domingo, 14 de septiembre, a las cinco de la tarde, calle Alcoy, 2 y 10; tomarán parte muchos niños y se repartirá "Manzana de Oro". Acuda con su familia.

10263 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

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

IDIOMAS
Francés, Inglés y Alemán
Lecciones de 7 a 9 noche
Pasaje Forasté, 28, torre
San Gervasio Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas
José Cabot Vives
En el BORNE
Mercado Central núm. 105 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

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

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)**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de o'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

VENTAJAS QUE TENDRAN LOS QUE SE HAGAN PROTECTORES PERPETUOS DE LA REVISTA "MANZANA DE ORO"

1.° La revista *Manzana de Oro* ha sido fundada para propagar a los niños los principios de la salud en la *Especie Humana*, especialmente por los caminos del *Naturismo Trofológico;* por tanto, cada protector trabaja para el *Bien de la Humanidad*. Además, para que los niños se entrenen a la intelectualidad.

2.° Su moral es el respeto a todo *ser viviente* y la estricta tolerancia a todas las ideas encaminadas hacia el *Bien* y el respeto mutuo. Quitar el pesimismo de la vida y elevar las leyes físicas de la Natura.

3.° Se sostiene económicamente por la cuota de los protectores, sean o no vegetarianos, admitiéndose desde una peseta al mes.

4.° Los protectores tendrán derecho a asistir a las Conferencias, Fiestas literarias, Excursiones, a recibir la Revista, y los días laborables podrán pedir instrucciones, de dos a seis, al Prof. N. Capo, sobre Naturismo, Trofología, Baños de sol, Gimnasia muscular y respiratoria e higiene en general.

5.° Cada protector recibirá 15 revistas, en la que ha sido publicada su fotografía, pagando el cliché con algún escrito o relación.

Todos pueden colaborar con escritos ajustados a la orientación moral de nuestra publicación, no pasándose de una página.

No falte Vd. a la Fiesta Naturista

El domingo, 14 de septiembre, a las cinco de la tarde, calle Alcoy, 2 y 10; tomarán parte muchos niños y se repartirá "Manzana de Oro". Acuda con su familia.

10265 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

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

IDIOMAS
Francés, Inglés y Alemán
Lecciones de 7 a 9 noche
Pasaje Forasté, 28, torre
San Gervasio Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas
José Cabot Vives
En el BORNE
Mercado Central núm. 105 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

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

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)**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de o'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA PRIMAVERA Y
VERANO DE ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11

Sexo y Salud
por **Bernarr McFadden**

Es la primera obra de este renombrado naturista americano traducida y publicada en castellano. Su lectura es de gran utilidad para todos los que deseen conservar la salud y el vigor por medios naturales, sin recurrir a los medicamentos

PRECIO, EMPASTADO, **$ 1.00**

Pedidos a McFadden Publ. Co. 1926 Broadway New York. U.S.A.

Vegetarian Restaurant & Healt Products

1525 — 5th AVE. - Esquina Calle 112

Único Restaurant Vegetariano Hispano en New York

Pruebe nuestras comidas y nuestros precios — Teléfono University 4545

Sanatorio Naturista "Young Born"

BUTLER, N. J.

El más antiguo en los Estados Unidos. Para alcanzar la salud sin necesidad de drogas ni operaciones. Cuenta con todos los aparatos más modernos de Terapéutica natural: Fisioterapia, Helioterapia, Hidroterapia, Mecanoterapia, etc. Para informes dirigirse a

236 E. 35th St. New York, N. Y. U.S.A. — **Dr. Benedict Lust**

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 pta.*



Los Ajustes Quiroprácticos quitan la opresión de los nervios a su salida de la columna vertebral, restableciendo la transmisión de la fuerza nerviosa (impulsos mentales) entre el cerebro y la médula y los órganos y músculos debilitados o enfermos y como resultado se obtiene la SALUD.

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

Información gratuita de 11 a 12 y de 6 a 7.

Para general conocimiento hacemos constar que la única persona establecida en España con capacidad y derecho para ostentar el título de

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

Plaza Letamendi, 36, 1.°, 2.ª - BARCELONA

a cuyo efecto le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917.

Lleva 15 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es el Único Quiropráctico en España

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropractica
Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

Ha salido ya el nuevo e interesante libro del Profesor N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.°, 2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montiuis	5'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y alimèntate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Lion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Es sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10.—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas	2'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación. — Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wilfredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo en el bolsillo (El), por N. Capo	3'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	0'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso.	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Trofoterapia individual, por N. Capo	1'—
Manzana de oro, revista para Niños	gratis
Clave de la Salud y Arte de la Respiración, por el Dr. Hauish	7'—
Patología Racional, por Carlos Brandt	4'00
Buscando un Tesoro, por L. S. V.	0'10
El agua y sus funestas consecuencias, por Julián Piriango	0'20

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

¡¡¡Hombre despierta!!! PENTALFA encarna:

Los baños externos de agua no curan, las medicinas menos aún: los médicos que recomiendan tales cosas son *ignorantes* de que lo que en realidad cura son los *baños internos* de zumo de frutas.

Los baños de vapor, de agua fría, de asiento y con fricción, han pasado a la historia de las curiosidades y extravagancias humanas, como lo es también la farmacopea y la vivisección..., pero hoy, con un nuevo sol de luz, entra en la historia puramente científica: la Trofoterapia, única tabla de salvación de la humanidad moderna.

Diez y ocho siglos costó a un grupo de hombres, a través de los tiempos, en derrumbar a la falsa medicina, pero... por fortuna, poco trabajo nos ha costado a los trofólogos en echar abajo la farsa de los baños, que en muchos llamados naturistas eran como misas de todos los días, los que con el tiempo embrutecen a la célula nerviosa o la rebajan de vitalidad.

Después de una temporada que un hombre no come carnes, el sér se sensibiliza de una manera tal, en virtud del despertamiento de la vitalidad, que *incompatibilidades* que antes no se sentían en todo el sistema trófico, se sienten entonces agudamente, y los que, ignorando la Trofología remedian esos trastornos con baños, vuelven a comer al otro día verduras y frutas, pan y patatas juntos, miel y tomates... y de nuevo, los trastornos se presentan y nuevos baños a darse... Y así estamos en un cuento de nunca acabar!

Para curarnos y para restablecernos no hay necesidad de baños ni de medicinas; excojamos *nuestros alimentos* y combinémoslos bien de manera que el metabolismo interno sea normal y las «mucosas» de la garganta, las membranas bronquiales como las ramificaciones nerviosas, por el fino riegue de sangre pura, no irritarán al sistema y no habrán enfermedades. La dieta cura, pero ha de ser científicamente combinada, es preciso estudiar Trofología!

Si las «medicinas» son como dardos envenenados, los «baños» son como azotes de verdugo; y la víctima es el propio hombre que hace a la vez de sobornado juez y de fatídica guillotina. El culpable es uno mismo por ignorar cuáles son las verdaderas leyes naturales del hombre dentro de su alimentación del reino vegetal, porque el hombre es frugívoro y no carnívoro!

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montiuis	5'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Lion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10,—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas	2'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo en el bolsillo (El), por N. Capo	3'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso.	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Trofoterapia individual, por N. Capo	1'—
Manzana de oro, revista para Niños	gratis
Clave de la Salud y Arte de la Respiración, por el Dr. Hauish	7'—
Patología Racional, por Carlos Brandt	4'00
Buscando un Tesoro, por L. S. V.	0'10
El agua y sus funestas consecuencias, por Julián Piriango	0'20

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario

102

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

¡¡¡Hombre despierta!!! PENTALFA encarna:

Los baños externos de agua no curan, las medicinas menos aún: los médicos que recomiendan tales cosas son *ignorantes* de que lo que en realidad cura son los *baños internos* de zumo de frutas.

Los baños de vapor, de agua fría, de asiento y con fricción, han pasado a la historia de las curiosidades y extravagancias humanas, como lo es también la farmacopea y la vivisección..., pero hoy, con un nuevo sol de luz, entra en la historia puramente científica: la Trofoterapia, única tabla de salvación de la humanidad moderna.

Diez y ocho siglos costó a un grupo de hombres, a través de los tiempos, en derrumbar a la falsa medicina, pero... por fortuna, poco trabajo nos ha costado a los trofólogos en echar abajo la farsa de los baños, que en muchos llamados naturistas eran como misas de todos los días, los que con el tiempo embrutecen a la célula nerviosa o la rebajan de vitalidad.

Después de una temporada que un hombre no come carnes, el sér se sensibiliza de una manera tal, en virtud del despertamiento de la vitalidad, que *incompatibilidades* que antes no se sentían en todo el sistema trófico, se sienten entonces agudamente, y los que, ignorando la Trofología remedian esos trastornos con baños, vuelven a comer al otro día verduras y frutas, pan y patatas juntos, miel y tomates... y de nuevo, los trastornos se presentan y nuevos baños a darse... Y así estamos en un cuento de nunca acabar!

Para curarnos y para restablecernos no hay necesidad de baños ni de medicinas; excojamos *nuestros alimentos* y combinémoslos bien de manera que el metabolismo interno sea normal y las «mucosas» de la garganta, las membranas bronquiales como las ramificaciones nerviosas, por el fino riegue de sangre pura, no irritarán al sistema y no habrán enfermedades. La dieta cura, pero ha de ser científicamente combinada, es preciso estudiar Trofología!

Si las «medicinas» son como dardos envenenados, los «baños» son como azotes de verdugo; y la víctima es el propio hombre que hace a la vez de sobornado juez y de fatídica guillotina. El culpable es uno mismo por ignorar cuales son las verdaderas leyes naturales del hombre dentro de su alimentación del reino vegetal, porque el hombre es frugívoro y no carnívoro!

Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

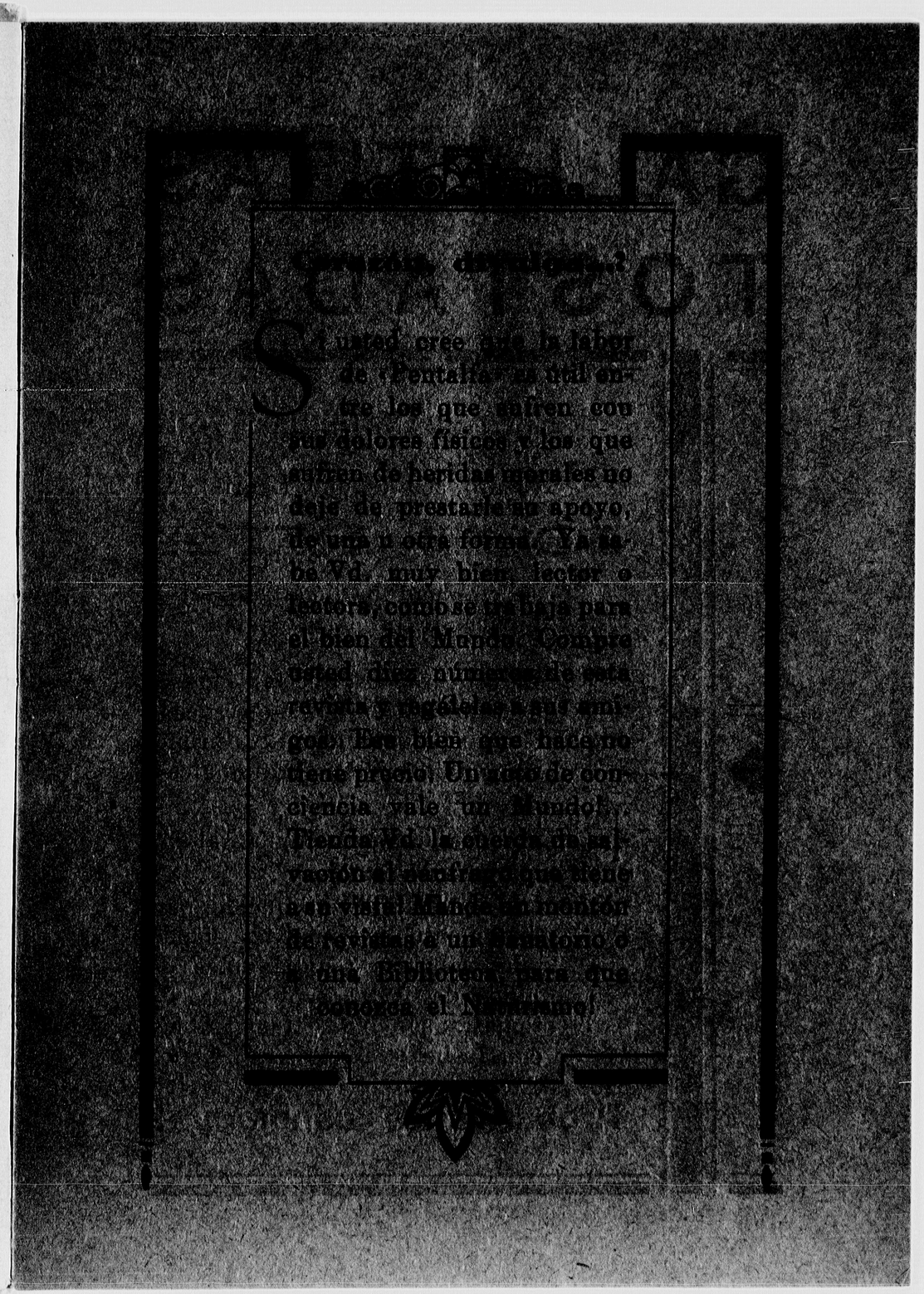
Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?

—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.



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 !!

EL HOGAR DEL NIÑO

Calle Congreso, 12 **HORTA - BARCELONA**

Los niños de constitución debil hallarán aquí el lugar apropiado para conquistar la más completa salud y alegría.
Higiene y cuidado del cuerpo — Internos y medios internos
Alimentación vegetariana y abundante
Gimnasia y Ejercicios respiratorios
Enseñanña de idiomas — — — — Educación musical

"PAGINAS" MENSUARIO ECLÉCTICO

Apartado 140 - Santa Cruz de Tenerife

Publica lo más selecto y más interesonte de lo que ha producido la mente humana. Núm. suelto 0'30 ptas. Suscríbase Vd.

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
Principios Rosacruces para la Educación de los niños	1

Pedidos a esta Administración

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL
DR. EUSEBIO NAVAS

MÉDICO DIETÉTICO — PLAZA CATALUÑA, 3 - 2.º - 1.ª DE 5 A 7

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas a su domicilio: Gomis, 62 - BARCELONA

El 50 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción