

Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

Energético núm. 4

PASTA ÓLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — CONTIENE chufas, agua de arroz y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica : Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



Año III — Barcelona, julio 1928 — Núms. 13 y 14

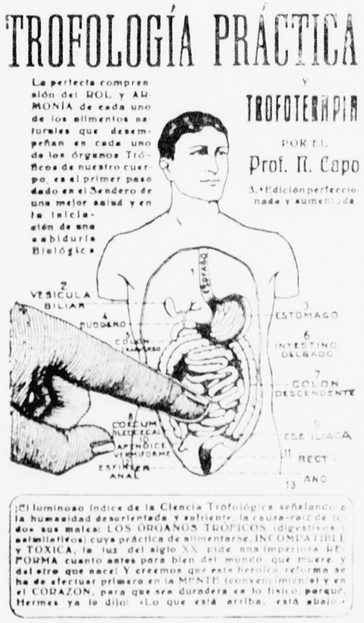
PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

Estamos en verano...

¿Sufre usted del estómago,

del hígado o de los intestinos? Por la mañana, al levantarse, ¿tiene mal gusto o aguas de boca? ¿No tiene apetito y le causan repugnancia ciertos alimentos? Despues de las comidas ¿tiene dolor o pesadez de cabeza, somnolencia, eructos, plenitud y pesadez de estómago, acidez, vertigos, hinchazón, desvanecimientos, sofocación, palpitaciones, náuseas, indigestiones, vómitos o jaquecas? ¿Tiene dolor de estómago, dolor de vientre o dolores de la espalda? ¿Tiene diarrea o estreñimiento? ¿Se le pone con frecuencia la garganta irritada, la boca seca o el aliento fétido? Siente malestar general, decaimiento e inaptitud para el trabajo? Tiene insomnios y pesadillas? ¿Está triste, nervioso y melancólico sin que nada le divierta ni le anime?



¡Es porque su coche está enfermo, funciona mal y digiere peor!

¿Quiere usted su salvación radical? Estudie el Naturismo Trofológico y luego practíquelo bien!!! Pero si usted aun no está en condiciones de fuerza de voluntad para poner en práctica su salvataje (luchando contra parientes y amigos) siga ESTROPEÁNDOSE su organismo, con las cosas que le gustan que ya se regenerará el año dos mil!!!

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

Pan DEXTRIN

ADVERTENCIA

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

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

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

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

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

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

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

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

Central Vegetariana y de Régimen

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

Si queréis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**

Tienda de Comestibles

en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo

Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 5340 A

"LA ESPAÑOLA" **San Pablo, 57, tienda**

TRAJES PARA VERANO :: Venta de toda clase de trajes para caballero
Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc.

GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

COMESTIBLES FINOS

Productos Vegetarianos, Dietéticos y de Régimen

ANTONIO ROIG

Malte Natura y Vigor — Caldo Natura y Vigor
Mosto Natura y Vigor — Gofio Natura y Molino
PAN DEXTRIN — Lacteofruit (Leche vegetal de frutas) — Orón (Carne vegetal) — Pan de Gluten y otros para régimen, etc., etc. de la casa Santiveri, S. A.

Hospital, 143 — BARCELONA — Cera, 2

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

RELOJERIA

El Meridiano

Relojes de bolsillo de varios sistemas
Reguladores :: Despertadores
Composturas de toda clase de relojes: Trabajo esmerado y garantido
Aribau, 19 Barcelona

Barcelona, Julio 1928

PENTALFA

Año III
Núms 13 y 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: Boters, 4, 1.°

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

El papagallo habla.....

cuando tiene hambre, la rana canta cuando llueve, el enfermo se quiere curar cuando ya está enfermizo... y la verdadera lógica de Kant, no es así! No hay que pedir pan cuando se tiene hambre, no hay que refrescarse la garganta cuando llueve y ni hay que curarse cuando se es, o está enfermo, sino que todo hay que hacerlo antes; pero mucho antes, porque sino siempre seremos enfermos, ranas y papagallos!!!

UN OBSERVADOR

El Naturismo alrededor del Mundo

CONTRA EL TABACO

Hoy, como con el *alcohol* hace tiempo, se lucha terriblemente contra el vicio del fumar, en los países civilizados, como por ejemplo en EE. UU. hay grandes y poderosas instituciones religiosas, políticas e higiénicas que por ley oficial desean prohibir la venta del tabaco, que dicen ser más peligroso para la humanidad, que el alcohol. Por otra parte, el genio del mal representado en la «Anglo-American Tabaco Company» dice que no cesará su propaganda hasta gastar su último ahorro para poner, como en China, «un cigarrillo en la boca de cada hombre, mujer y niño» Y qué indignación no nos causa esto cuando sabemos que hay niños que se han intoxicado sólo con dormir en la cama de sus padres fumadores! Oh, es tan nefasta y terrible la influencia de la nicotina!!

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN
Se sirven platos compatibles
Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes
Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior
Mme. Mercedes Torrenty
Muntaner, 17. 2.°. 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

RELOJERIA **El Meridiano**
Relojes de bolsillo de varios sistemas
Reguladores :: Despertadores
Composturas de toda clase de relojes: Trabajo esmerado y garantizado
Aribau, 19. Barcelona

Barcelona, Julio 1928

PENTALFA

Año III
Núms 13 y 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: Boters, 4, 1.°
Suscripción España: año 6 ptas.
» **América » 8 »**

El papagallo habla.....

cuando tiene hambre, la rana canta cuando llueve, el enfermo se quiere curar cuando ya está enfermizo... y la verdadera lógica de Kant, no es así! No hay que pedir pan cuando se tiene hambre, no hay que refrescarse la garganta cuando llueve y ni hay que curarse cuando se es, o está enfermo, sino que todo hay que hacerlo antes; pero mucho antes, porque sino siempre seremos enfermos, ranas y papagallos!!!

UN OBSERVADOR

El Naturismo alrededor del Mundo

CONTRA EL TABACO

Hoy, como con el *alcohol* hace tiempo, se lucha terriblemente contra el vicio del fumar, en los paises civilizados, como por ejemplo en EE. UU. hay grandes y poderosas instituciones religiosas, políticas e higiénicas que por ley oficial desean prohibir la venta del tabaco, que dicen ser más peligroso para la humanidad, que el alcohol. Por otra parte, el genio del mal representado en la «Anglo-American Tabaco Company» dice que no cesará su propaganda hasta gastar su último ahorro para poner, como en China, «un cigarrillo en la boca de cada hombre, mujer y niño» Y qué indignación no nos causa esto cuando sabemos que hay niños que se han intoxicado sólo con dormir en la cama de sus padres fumadores! Oh, es tan nefasta y terrible la influencia de la nicotina!!

¡Jóvenes y señoritas casaderas! no tengáis relaciones con jovenzuelos que fuman, y vosotras, que ya tenéis los esposos fumadores, convencedlesque el tabaco es malo, es un tóxico, que daña los pulmones, endurece el corazón y embota la inteligencia, aunque de momento excite y distraiga los nervios, que al final los estropea!

En Leningrado aparece una revista Naturista

Ha aparecido en la Rusia de los soviets una revista naturista que lleva por título «La Higiene de la Alimentación» y es órgano de la Sociedad Vegetariana de Leningrado. Le deseamos próspera y acertada vida!

El vicio pide aumento de sueldo

Debido a su particular aumento de gastos, dos maestras de Lausing (E.E. UU.) piden al estado aumento de sueldo, porque ahora ellas fuman y deben comprar cigarrillos femeninos(?) Se les concederá el aumento?

Qué tiene que ver el agua con los dientes?

Nada, verdad? y sin embargo en la reunión de médicos dentistas, de la Chicago Dental Society se aprobó, que el agua potable de los pozos y fuentes que se bebe generalmente, es la causa de la «caries» de los dientes (esta gente siempre se olvida de la mala alimentación) y para remediarlo, uno de éllos, el Profesor Minonk, descubre un agua para lavar los dientes, la cual embotellada se vende con la etiqueta «agua Minonk. — Le ve la moraleja, el lector?

Déjese Ud. de cuentos

y haga algo útil, lógico, vaya al campo y respire aire sano y puro a pulmón lleno y será feliz alejado de las penas del Mundo, vivirá un minuto ante todo la vida!

Quiere Ud. polemizar conmigo?

Yo le demuestro que no hay necesidad de acumular tanto y tanto dinero para ser un *ser* feliz, porque la felicidad está en la vida sencilla y sabia. Acaso fué feliz el Zar de Rusia con tantos millones de rublos y tantos criados? Demuestréme Ud. lo contrario.

UN ANTIMETALISTA

Lea usted «Ciencia Indu-yoqui de la Respiración» de Ramacharaka

Le gustará. No lo dude más!

El alcohol mata la célula del padre y embota la inteligencia del hijo, y así se estropea a la Raza!

Si es usted un verdadero naturista integral estudie y medite bien este libro: "El espíritu de los por nacer"

No quieres sufrir de las muelas, sabañones, de la cabeza, los intestinos, del ahogo y los granos en la cara? No has de comer carnes cadavéricas, porque estos animales muertos se vengan contigo de su matanza por intermedio del ácido úrico y sus microbios.

Con la práctica de ver tantos alumnos sin salud que ingresaron en nuestra Escuela ya acribillados por la falsa civilización (sueros, inyecciones, vicios, herencia) en verano es cuando más he Iridiagnosticado enfermedades de los pulmones. Deficiencia respiratoria y el cansancio al subir cuestas o escaleras que siempre aparece en los días de calor ¿no es el efecto de un envenenamiento sanguíneo durante el invierno con tantos reconcentrados, carnes, etc.? Es cuando comienza a manifestarse la tuberculosis!! Y si se llega tarde?

Prof. N Capo

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Día de fruta

Desayuno: Sandía y pan tostado con nata buena.

Mediodía: Melocotones, Albericoques, uvas, higos y pan tostado.

Cena: Melón y dátiles, o bien higos y manzanas buenas.

Col, arroz y yemas de huevo

En aceite, y agua abundante se cocina col tierna y algunas cebollas con zumo de tomates, ajo y albahaca o peregil y cuando todo está a medio cocer se le echa el arroz, después se le agrega, cuando está todo cocido, dos o tres yemas de huevo y se come con *mayonnaise* natural y *ensalada completa* sin pan, porque el arroz ya hace de pan.

Ensalada de cebollas y remolachas

Se cocinan en poca agua las cebollas y las remolachas tiernas peladas. Se sirven y se le rocia con aceite y limón, olivas y piñones, (sin pan ni tomates) Se toma en los desayunos o cenas. Es una ensalada muy refrescante.

Berenjenas y boniatos

Se limpian las berenjenas tiernas y se pelan los boniatos y en rodajas se cocinan en una cazuela con poco agua y aceite a fuego lento, agregando al final una salsa de tomate y cebolla y algún trozo de pimiento, se come con ensalada de lechugas, rabanitos, tomates y zanahoria (sin pan)

Lo que sigue, sobre el *tomate*, es tomado de «La Vanguardia» de hace unas semanas, que causó mucha impresión a sus lectores en Barcelona, por lo desprestigiado que era hasta la fecha dicho fruto:

Las virtudes del tomate

Antiguamente se llamaba al tomate «manzana de amor» y sólo se cultivaba como adorno. Después, la gente se fué enterando de que era cosa rica de comer, y de los jardines pasó a las cocinas.

El tomate contiene gran cantidad de ácidos vegetales y sales minerales; por esta razón reune las buenas condiciones de las frutas y de las verduras frescas. Es muy rico, además, en las tres vitaminas necesarias para el crecimiento y desarrollo de nuestro organismo; en el jugo se encuentra la mayoría de sus principios nutritivos; por eso nunca debe desperdiciarse.

Lo curioso es que el tomate aun después de cocido retiene sus sales de vitaminas casi intactas, siendo uno de los pocos alimentos que no sufren cambio con la cocción; por lo tanto, conservado tiene tanto valor dietético como crudo.

El líquido que se encuentra, en los conservados, es su propio jugo, pues, no se les agrega agua.

Este jugo tiene las mismas propiedades alimenticias que el de naranja y puede sustituirlas en caso de escasez. En los Estados Unidos se da jugo de tomate a los niños criados con leche pasteurizada, porque se ha comprobado que previene el escorbuto.

Los tomates frescos quitan la sed con más eficacia que el agua.

La acidez del tomate hace posible su esterelización a una temperatura baja; por eso es uno de los alimentos más fáciles de conservar y al mismot iempo, esas conservas pueden ser en una inmensa variedad.

El tomate puede conservarse de un modo sencillísimo y al alcance de cualquier ama de casa, embotellándolo en salsa.

***

Electrismo y magnetismo

(Conclusión)

«Descuidan las formas exteriores y el lado práctico de la vida, se pierden gustosamente en teorías y son escrupulosos en sus resoluciones, muchas veces tanto que de puro reflexionar, no llegan a ningún resultado. Son de naturaleza fría y reservada. Prefieren la vida de familia y la soledad antes que la vida social. Su vida mental es más profunda y su perseverancia más grande. Su sueño es más tranquilo, y debe a causa de su falta de electrismo, durar más tiempo que en el caso del temperamento eléctrico, pues el electrismo se des-

arrolla principalmente mientras se duerme y es un proceso que se realiza más despacio, exigiendo más tiempo en el caso del temperamento magnético. Fijar una norma precisa para la duración del sueño, está en oposición con las leyes naturales. Estos puntos de apoyo deben ser suficientes para que el lector reflexivo fije su temperamento y arregle su dieta de conformidad con el mismo. Quien haya reconocido el principio dirigente, en lo que dejamos expuesto, hallará en la vida diaria una abundancia de materia para reflexionar y comparar ambos temperamentos, igualmente importantes. No hay ninguna superioridad en el uno sobre el otro. Ni uno ni otro podría descartarse, sino que son necesarios para el restablecimiento del equilibrio, la aspiración de nuestra vida. Que nadie crea haber conseguido ya la igualdad, pues tales personas casi no se hallan en la vida diaria.

No quiere esto decir, sin embargo que los temperamentos magnéticos deban ingerir sólo y exclusivamente verduras y los eléctricos únicamente frutas. Con tal proceder crearíamos nuevos extremos. No hay ninguna ley que no desaconseje en otra. Por esto la primera no es eliminada, sino que toma, en combinación con la segunda, otra dirección. Las estaciones del año deben ser tenidas debidamente en cuenta por ambos temperamentos. Las cuatro estaciones del año son caracterizadas respectivamente por las verduras, frutas, las almendras y el trigo. Las personas eléctricas deben en la primavera también comer un poco de verduras y las magnéticas en el otoño igualmente frutas, para vivir en armonía con la naturaleza. Ningún temperamento debe olvidar, sin embargo su especial medio de compensación, o frutas o verduras, y cuantas veces la intuición lo indicara debe seguir sus indicaciones.»

* * *

— FE DE ERRATA: En la página 16 del N.º 9 y lo dice en el subtítulo: «Otros platos incompatibles» y en cambio DEBE decir: COMPATIBLES

J. Lión de Castro en el próximo Congreso

También tenemos noticias que el Prof José Lión de Castro vendrá a Barcelona el verano próximo para asistir al Congreso Naturista.

CUADRO PRACTICO DE LAS ARMONIAS Y DESARMONIAS DE LOS ALIMENTOS

Todo lo de este cuadro	va bien con este	Todas estas van mal	con todas estas
Toda clase de **farináceos** cerealíferos, feculentos y leguminosos, van bien con todo lo que hay en ese otro cuadro de la derecha: Trigo, arroz, maíz y etc., patatas, boniatos y etc., judías, garbanzos, arvejas, lentejas, habas, **pero éstos van mal entre sí**. Luego las frutas farináceas: castaña, sólo hecha excepción, que no va bien con las verduras y tomates y raíces: pero los plátanos y algunas manzanas también van bién con todo lo que hay en el otro cuadro a excepción hecha con aceite y otras raras excepciones que habrá que estudiar aparte. Todo farináceo va mal entre sí: pan y patata, etc. Los farináceos con los ácidos también van mal entre sí.	Todo lo que se nombra en este cuadro va bién con lo nombrado en el otro; pero mal la comida que se haga al juntar dos o tres productos diferentes de éste: frutas dulces y semiácidas: naranjas, uvas, higos, ciruelas, melón, dátiles y etc. Verduras en general, raíces, aceitosos, leche, queso, huevos, manteca de leche, nata y miel va bien con todo lo del otro. El agua va muy mal tomada después de haber comido verduras o ensaladas crudas o frutas. Todo lo dulce o lechoso o que contenga sales, va bién con toda clase de farináceos. Tener en cuenta que los productos de este cuadro no todos van bien entre sí, como verduras y frutas, pero van todos bien con los del cuadro de la izquierda.	Verduras, raíces, legumbres verdes y frutas oleaginosas. Sales minerales contienen las primeras y aceite las últimas, y el aceite y las sales son incompatibles con los azúcares. Sales contienen: coles, acelgas, alcachofas, lechugas, escarolas, espinacas, hojas de nabos, rábanos y cebollas, etc., es decir, todo lo que sea verde como también las raíces, zanahorias, remolachas, rabanitos, salsifis, etc., como también pimientos, berenjenas, tomates y todas las semillas óleas y las aceitunas. Pero todo esto nombrado en este cuadro va bien entre sí, pero los productos de este cuadro van mal con los del cuadro de la derecha. Las verduras y raíces son compatibles entre sí	Este cuadro que tiene anotado todo lo que representa frutas y azúcares, van mal con todo lo que hay dentro de ese otro de la izquierda: Miel, naranjas, peras, ciruelas, fresas, cerezas, higos, kakis, castañas, melones, sandías, melocotones, albaricoques, uvas, dátiles, moras, nísperos, algarrobas, jugos de frutas, guayaba, tamarindo, etc., es decir, lo dulce va mal con lo salado y amargo, y con lo aceitoso y netamente ácido, como la miel con el limón y con el aceite, como con las verduras y todo lo nombrado en el otro cuadro también va mal: la leche, el queso, y la manteca cruda. Todas las frutas son compatibles entre sí, excepción hecha con las oleaginosas.

Una digestión normal con asimilación, dura de 18 a 23 horas, por tanto nunca se debe comer en el mismo día cosas incompatibles con lo que se ha comido en la comida anterior, para hacer una digestión perfecta

Todo lo que está en el árbol (arriba) magnéticos, es incompatible con lo que está a ras de tierra (abajo) eléctricos, a excepción hecha de los farináceos y las semillas óleas, los alcoelis y las bases no armonizan.

Debemos beber agua los Trofólogos?

En realidad, no! Y por qué? Veamos. Si ndo el hombre un ser frugívoro, y no geóvoro ni acuático, todas sus células y glándulas están químico y fisiológicamente bioadaptadas por el protoplasma humano a asimilar todo lo de la tierra y atmósfera terráquia; pero que antes haya pasado por el organismo (médula y raices) de la planta vegetal (frutos) que ya han absorbido la savia de la tierra y lo transmiten al hombre. El producto vegetal, el mundo de la planta es lo único preparado para el hombre. El reino mineral NO LO ASIMILA el hombre, los peces si, y otros. El agua por ser un mineral como la sal, no se reintegra en el organismo, y por tanto irrita las membranas de la garganta, el estómago e intestinos, y especialmente si se bebe en combinación conf rutas, porque acatarra todo. Por tanto no recomendamos beber agua, y más aún en éstos tiempos de tanta calor que se tiene tanta sed por el sol y las fermentaciones intestinales por comidas incompletas e incompatibles, causa de la flora microbiana intestinal.

El agua natural que el hombre ha de beber no es la de las rocas ni la de lluvia, sino el agua fina, agradable y fisiológica destilada por el filtro de las FRUTAS, ENSALADAS, RAICES, TOMATES y el AGUA DE LOS COCOS!!!

Sección de Trofoterapia

VICIOS SOLITARIOS: *Onanismo y masturbación*

Los niños viciosos (y las niñas también) que están constantemente (y cuando nadie les ve) tocándose con los dedos las partes sexuales (pene, vulva y ano) llegan a enviciarse a tal extremo que con el tiempo se hace hasta *imposible* quitar esa terrible y funesta costumbre, que es la perdición de la juventud, porque se pierde la vitalidad nerviosa y muscular, viene la flojedad de la memoria, incapacidad para el estudio, la palidez, el reblandecimiento de los huesos y la tuberculosis termina con su vida!

¡Los padres, tíos, tutores y hermanos mayores son los únicos responsables del terrible mal de estos desgraciados e infelices jóvenes, marchitados ya cuando iban a comenzar a vivir!!! Alerta puse, hombres de bien!

Como nosotros, antes que nada, queremos ser prácticos ayudando, con nuestras orientaciones, a las mismas victimas y a los victimarios para que tal error no se perpetue por más tiempo, damos aquí algunos sintomas de dichos estragos del terrible vicio, que ademas del aniquilamiento vergonzoso del joven, trae la degeneración de la raza.

Sintomas: cansacio de la vista, flojedad en las piernas, insomnios de noche y deseos de dormir de día, memoria floja, palidez y ojeras, falta de apetito a veces y otras apetito extremado, dolor de cabeza, granos en la cara, dolor de riñones, encorbamiento, raquitismo, derrames seminales nocturnos, ideas raras, pesimismo y odio, y hasta puede llegar a tener ideas de suicidio. Las consecuencias mayores pueden ser: fístulas, cánceres, úlceras, anemia extremada, idiotez, locura, mal de pott (médula) tisis y etc.

Advertimos a los interesados tomen esto muy en serio porque la sociedad está llena de estos pobres viciosos incorregibles, llegando la estadística a darnos un 80 y 85 por cien.

Y para más datos de este terrible flagelo recomendamos a lectores y lectoras que lean: «Lo que todos deberian saber» (la iniciación sexual) de Béssede, y «Los vicios solitarios» del Dr. Casañ.

Causas: Desconocimiento general del porque los seres humanos tienen órganos sexuales, *malas compañias*, o sea el tener amistad con niñas o niños viciosos, en poco o en mucho, que enseñan en pocas palabras y en breve descuido de los mayores, el terrible vicio, luego las lecturas obscenas y figuras eróticas, intluyen grandemente en la imaginación de la juventud, el dormir con otros tambien influye; pero la causa más directa (y a que viene lo nuestro) es la Trofoexitación sanguínea y glandular, por el estreñimiento, falta de higiene de la piel y de las mismas partes sexuales, comidas de pan blanco, queso, chocolates, bombones, café, y leche, huevos, fritos en general y carnes cadavéricas, embutidos, jamón, langostas, pescados, moluscos, ostras, caracoles, sardinas y el terrible bacalao, mostazas, salsas picantes!!!

La supresión radical de todos estos alimentos que excitan y envenenan la sangre, por la morbogénesis de las neuronas en el rozamiento globular, y con la práctica de una buena higiene externa, se ha dado ya el primer paso en la supresión de la causa terrible.

RÉGIMEN RECOMENDABLE

El frugivorismo Trofológico y régimen absoluto

Vida al aire libre y con personas mayores, entre pinos, y tomando baños de sol a las partes, y vientre y espaldas, luego ducha de agua fresca. Ejercicios respiratorios profundos y caminar mucho por entre los árboles. Lecturas de obras naturistas y sanas. Alimentación calmante: Ensaladas tiernas y frescas bien compatibilizadas en todo el día, especialmente, tomate, apio, lechugas y rebanillos. Alternar con frutas jugosas otros días y pan tostado negro. Nada de elementos afrodisíacos!

Para Maestros y Discípulos

A Otello Ricci, fraternalmente.
N. C.

No nos dejemos arrastrar por la influencia del ambiente, el ambiente lo formamos nosotros; podemos y debemos transformarlo.

Seamos más sencillos y más humanitaristas!

Es muy cómodo el recrearse con los placeres materiales sin darse cuenta que se está en un *laberinto* de funestas consecuencias.

La vida sencilla rompe ese laberinto de pasiones y vicios!

El mar de vida no tiene *límites, escollos* ni *precipicios*; se naufraga solo por la carga del orgullo, pasiones y vicios.

El orgullo mata toda la ciencia y sabiduría del hombre!

Cuando sepamos alimentarnos, con pensamientos de armonía á paz, desaparecerán los dolores, enfermedades y prematura muerte.

La vida sencilla es la organización más potente que sostiene a la verdadera civilización!

El Vegetarismo y Frugivorismo son el mejor alimento para conservar la salud y alargar la vida física, y debemos de hacerlo porque nuestro cuerpo es el templo del Espíritu de nuestro *Yo superior*.

No nos agotemos con la vida muy urbana, vayamos al campo y cultivemos el huerto y el jardín!!!

Es la ciencia moderna quien nos lo dice, apoyémosla con la práctica!

Las FELICIDADES ILUSORIAS DE LA VIDA manchan el alma con su huella impura; y un alma así manchada no puede presentarse en las altas mansiones inmarcesibles.

Cultivemos sobre todo la Virtud del Sacrificio, que es el único modo de aligerar nuestra carga, porque el sacrificio conduce a la abstinencia, y el dejar de necesitar muchas cosas, es una forma de Libertad.

Adoptemos las costumbres más sencillas que podamos, y practiquémoslas con alegría. Miremos con absoluta indiferencia los dones del mundo, simientes de esclavitud, y consagremos nuestros pensamientos todos, a la única cosa que en el mundo merece nuestra atención: el REGENERARNOS, matando: nuestro orgullo, vanidad, soberbia y pedantería combatiendo la *Antropolatría* que domina hoy a las almas huerfanas de Luz!

Con la REGENERACION conseguimos la salud, el bien y la libertad.

El aumento de Amor en nosotros, es la mejor garantía de que seguimos el camino de la verdadera dirección. Donde no hay verdadero *amor* desinteresado, hay pasión, que es otra forma del odio, así que, o seguimos el camino del Amor o, el del Odio, una de dos, aquí si que no caben términos medios. O por la sombra o por la Luz! Pensadlo bien maestros y discípulos!

Cuidemos que nuestras debilidades (orgullo, pasiones y vicios) no se conviertan en *potestades* que nos encadenen, esclavicen y aniquilen, y ojo! porque ellos lo saben hacer poco a poco para que no nos demos cuenta y hacernos caer en la trampa. Levantemos cabeza de una vez! — *Un amigo de la Verdad*

Mientras pasan las horas!!!....

La enfermedad se acerca mientras pasan vertiginosamente los minutos, los días, los años... y la hora de la *muerte* también está muy próxima..... y después ya no saldrá más el sol para nosotros! Y morimos, morimos como infelices mosquitos sin haber hecho NINGUN BIEN para la huérfana humanidad, y nuestro nombre no ocupa ningua renglón en la página de humana historia... hemos si lo unos simples seres anónimos que vegetamos en la frivolidad y en la hipocresía, siempre entre máscaras, entre pompas de jabón. No tuvimos el gusto, el honor, la dignidad de saborear la *realidad*, la *seriedad*, el *Bien*, el *verdadero Amor!* ¡Oh juventud valiente! te conformas con esa nulidad espiritual? Haz algo! Rompe el huevo ten éxito y a quién esperas? Aprovecha el tiempo, día vendrá que te arrepentirás de no haber sido más concreto. Mientras corren los años detiene tus canas haciendo algo grande, trabaja! ya descansarás en el sepulcro! Acuérdate juventud que pronto tendrás la edad de Cristo, y nada has sembrado. Reflexiona...

UN PASO FIRME HACIA LA FELICIDAD



Por instinto era VEGETARIANA, y digo por instinto porque desde que recuerdo mi existencia, he repudiado la carne, en cambio los vegetales y particularmente las frutas me seducían hasta el extremo..... de proporcionarme una extraordinaria alegría cada vez que las comía y por lo tanto las saboreaba a mi gusto. Estas, eran mi debilidad, y en cuanto la oportunidad me era propicia, me daba buenos banquetazos de esos naturales manjares que para mi, constituían la satisfacción más grande que en la cuestión ingerir puede experimentarse.

Así pasaron varios años, siendo un ejemplar de salud en mi casa porque mis demás hermanos que eran mas bien carnívoros, siempre lo pasaban con achaques.

Un buen día, me enamoré, él se enamoró, y ambos nos casamos; me tocó un esposo, que sólo le hacía falta para ser un modelo, de los modelos maridos.... vegetariano, para de este modo, evitar los contínuos eclipses que empañaban nuestro inmensísimo cariño siempre a la hora de la comida; sus injustificadas protestas, me tenian bien aburrida; cuando no era la sal, era la pimienta, y sinó el comino o el ajo... total que no le faltaban alegatos y eso que le servía cuatro o cinco platos para ver si con alguno acertaba su gusto, hasta que un día, tal vez el más grandioso de mi vida, llegó a sus manos (no se como) el libro del inmortal Kuhne «La Nueva ciencia de curar» y un número de la revista PENTALFA, estos, fueron el talisman y amuleto que trajeron la felicidad al hogar porque en ellos, pudo ver claramente el origen y causa del mencionado mal humor que se producía a raiz del anormal funcionamiento fisiológico, pues padecía de estreñimiento, indigestiones, diarreas, dolores de cabeza, etc, etc,; Semi-convencido de

cuanto en los libros leyó, se resolvió experimentarlo durante 15 días y ambos nos sometimos extrictamente al régimen vegetariano Durante estos días, observamos sorprendidos que el estreñimiento había desaparecido y también las indigestiones, diarreas y dolores de muelas, igualmente la cara avinagrada, infaltable a cada comida, todo esto cambió como obra de encantamiento y desde entonces, las comidas transcurrían como coloquios de dulcisimo amor y alegría. Así pasamos algo más de un año, relativamente bien, pero no del todo porque alguna que otro vez sentíamos ciertos trastornos estomacales y esto me hacía sospechar que algún detalle de los libros habíamos omitido y en esta duda resolvimos leer otra vez los libros, entonces fué cuando nos impusimos detenidamente de la transcendencia de la TROFOLOGIA, gracias a PENTALFA y guiados por ésta, dimos el paso firme hacia la felicidad que aludo en el epígrafe.

Amadas lectoras, ya sabéis la receta de la felicidad,
¡EL REMEDIO ESTÁ EN VUESTRAS MANOS!

CLEMENTINA EGUILUZ DE MORAL

Vicuña, Octubre de 1927
CHILE

Nota de Redacción: Aplaudimos de todo corazón ese sincero y vibrante gesto de la Sra. Moral con respecto a lo que se refiiere a la Trofología, invitando a las Mujeres de todo el Mundo, a practicarla, y mayor gozo nuestro sería si cada semana, en el calendario de la tierra, apareciera una nueva cantora del Naturismo, pero, creemos útil agregar que la idealidad del Naturismo no está sólo en saber comer, sinó en propagar nuestras Regeneradoras doctrinas a todos los seres del globo que vegetan en la crasa ignorancia, salvarles de su error y hacerles ver que el Naturismo Trofológico es también humanista y moral.

Dos nuevas importantes obras de Ramacharaka

La Editorial A. Roch, de Barcelona, ha dado al público, este mes, dos interesantes libros para los estudiantes del Naturismo Integral: «Ciencia Indu-Jogui de la Respiración» (Desarrollo físico, mental, psíquico y espiritual), y la otra: «Catorce lecciones sobre filosofía Yogui y ocultismo oriental». Autor: Yogui Ramacharaka, que bien impresas y encuadernación lujosa valen 6 pesetas c/u. y esta administración envía pagando porte 0'40 — y que nosotros recomendamos a nuestros lectores, porque la mayoría de los naturistas están faltos de estos conocimientos.

Cómo ha de ser el hombre de Hoy?

Un sabio! Moreno o rubio, no importa! y ni en el sitio o tierra que haya nacido. Altura regular, ni gordo ni flaco. Agil y de mucha resistencia muscular. Que tenga los *cinco* sentidos bien equilibrados, con vías de aparición del sexto. Que tenga bastante «materia gris» en la «caja de arriba» para comprender con marcada ciencia que no debe ser alcoholista (ni de vino ni de cerveza) ni tabaquista, ni morfinómano, ni sexualista, ni materialista, ni cafeinista, ni carnívoro, ni *omnívoro*, ni granívoro, ni herbívoro, ni acuático, ni politicófilo. Ha de tener sentido común para sentir la necesidad de imaginarse, por lo menos, de querer hacer el Bien al mundo e indicar el camino de Regeneración celular. Amar la práctica del Bien, porque no hay satisfacción más superior, en este mundo, que el hacer el bien, y para eso no hay que ser *pedante*, *autobombista* antropólatra, ni soberbio, ni vanidoso!!! sinó muy sencillo, humilde y amable con todo el Mundo!

Noticias y comentarios

Universidad Naturista de Portugal

Hemos recibido, entre otras interesantes publicaciones, el «Programa de Curso Superior de Naturología», del Instituto de Higiene Natural de Lisboa, que dirigen los eminentes apóstoles del Naturismo en aquella región: Dr. Bentes Castelo Branco y el Prof. J Lión de Castro, cuyo programa servirá de base para la fundación de una Universidad Naturista como la de Estados Unidos, pudiendo ejercer libremente en toda la nación de una manera oficial. El Programa tiene 12 grandes partes: 1.ª, Anatomía y Fisiología; 2.ª, Fisiología Alimentaria; 3.ª, Higiene; 4.ª, Etiología Patológica; 5.ª, Trofoterapia; 6.ª, Terapéutica Física y Psíquica; 7.ª, Fitoterapia; 8.ª, Eugenia; 9.ª, Profilaxis Social; 10.ª, El Naturismo y la Cuestión Social Política; 11.ª, El Naturismo y el Arte; y 12.ª, El Naturismo y la Religión.

Todos aquellos que deseen programa de estudio y condiciones pueden dirigirse directamente al Instituto: rua Bernardim Ribeiro, 93 - Lisboa.

Hacemos votos para que la Universidad Naturista sea enbreve un hecho, aunque estos mismos estudios hoy se cursen, dando dicha Institución el diploma extra oficial que dice: *Docto en Naturología*, y cuando sea oficial dichos títulos se revalidizan y sirvan lo mismo.

La Rifa y «Atlántida»

Hace varios meses que tenía en circulación Núms. de Rifa de un libro de A. Vander: «Medicina Natural», la novel revista naturista de Puerto de la Luz (Canarias) titulada «Atlántida», que momentáneamente fué suspendida su publicación debido al déficit de 253 ptas, entre otras razones. Su director, Antonio Torres, entusiasta e inteligente naturista, nos comunica que haga saber que el N.º premiado es el 820. Deseo nuestro es, que los naturistas de Canarias ayuden a «Atlántida», a destruir los obstáculos que impiden su publicación y traten de formar una fuerte federación naturista de Canarias para seguir triunfantes en el camino de Regeneración de la huertana humanidad!, y en Canarias hay suficientes naturistas que pueden hacer mucho bien al Naturismo, si quieren. Salud y adelante!

Aparatos y traducción

Hemos recibido de Alemania tres aparatos de triturar vegetales y frutas con doble cuchilla de acero inoxidable, con prospecto de manejo, marca «Montfort», que recomendamos adquieran los vegetarianos para la preparación de las ensaladas. También carta del conocido naturista Fr. Paul Lorenz, de Freiburg, en la que nos habla del libro «Trofología práctica y Trofoterapia», diciendo que es muy posible hagan su traducción al alemán y de momento pide autorización al autor para publicar en su revista algunos capítulos que interesan mucho a los naturistas del Norte. También nos habla de fundar un núcleo de Correspondencia Mundial Vegetariana.

Vacaciones de estudio

Habiendo terminado sus estudios oficiales en la Facultad de Medicina de Barcelona, de Cirugia y Partos, nuestra administradora la señora Ramona Perera, estos meses de calor, está descansando en la montaña verdosa y tranquila para ponerse a ejercer en breve, habiendo sido ya matriculada en el distrito primero de Barcelona.

Jugo de naranja para verano

Hemos recibido del Sr. M. Pipetz una muestra del zumo de naranja de Carcagente (Valencia) de la casa Mario Fournet, para ver si era posible recomendarlo a los vegetarianos en reemplazo de las frutas jugosas, ya que en verano se necesita más líquido para no alterar las internas funciones del metabolismo, y dicho jugo sólo lo podemos recomendar en parte porque nunca una cosa puede ser del gusto general. Pero nosotros creemos que dicho jugo em-

botellado y en garrafas de cuatro litros puede ser de gran utilidad, especialmente para los que van de excursión o viajan, pues en una copa con un solo dedo de jugo, agregando agua fresca, se obtiene una copa llena de zumo de naranja, con gusto y propiedades inalteradas, y aunque tenga dicho reconcentrado, un poco de azúcar, creemos llena una gran necesidad, porque evita a muchos beber otras cosas, ya malas. En verano es muy recomendable por su frescor y digestividad. Puede adquirirse en la calle Puigmartí, número 20 (Gracia), y a los que presenten el recibo de PENTALFA se les hará el 10 por 100 descuento.

Conferencia Naturista en Reus

El Prof. N. Capo, con algunos Naturistas más de Barcelona, dará en Reus una conferencia sobre «Cuáles son los fundamentos del Naturismo y la Trofología», el día 29 de julio, en la fiesta al campo que algunos naturistas de Reus han organizado, especialmente nuestra agente, señorita Luisa Martí. Quedan invitados los de Vilaseca, Tarragona, Reus, etc.

Noticias varias

El día 6 de Junio se efectuó el casamiento de nuestros dos buenos amigos y Naturistas Trofólogos, en Badalona, Señor Don Adrián F. Broseta (maestro nacional) y la señorita Doña Dolores Martí, y que actualmente están pasando una temporada de verano en Valencia.

— Hemos recibido una interesante Circular para una *Campaña Mundial del desarme Voluntario de todas las naciones* y *renuncia a la guerra*, que agradecemos infinito a los iniciadores y le alentamos a proseguir insistentemente a la propaganda hasta llegar el 14 de agosto 1928, fecha fijada para dicha petición a todos los gobiernos del Mundo. Nosotros, pues, estamos más que de acuerdo en suprimir la guerra entre pueblos porque si consideramos un crimen y una inmoralidad matar a un animal, más crimen y más inmoralidad es matar a un hombre, piense como piense!!! Paz y *Amor* para todos los seres!!!

En Sabadell se alquila Barato, un piso de varias Habitaciones y demás comodidades para familia o persona Naturistas, Razón: calle Colomer, 113 - SABADELL

— Naturista Trofólogo de 40 años, desearía relacionarse con Señorita, o Señora Viuda sin hijos de 30 a 35 años, que Sea Naturista Trofóloga, dirijirse a Monsieur: Bouriel Joseph, Rue de Potiers Número 4—Perpignan.—(Pir. Or) France.

— Notificamos a los suscriptores que sólo han pagado «media suscripción», que con este número entramos en el nuevo semestre, debiendo pagar la otra media para recibir PENTALFA hasta fin de año.

3537—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Alimentos naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.° — Barcelona

Para preguntas (de los socios que pagan una peseta al mes) sobre Naturismo Trofológico, Higiene, Gimnasia respiratoria y muscular; todos los días de 2 a 7, atendidos del Profesor N. Capo.

Conferencias públicas, todos los sábados por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo y playa.

Instituto Pueyo

PARA ODONTÓLOGOS

Matronas, Practicantes Civiles, Militares y de la Marina Armada

HONORARIOS MÓDICOS

Cortes, 500, 1.°, 2.ª — Barcelona

botellado y en garrafas de cuatro litros puede ser de gran utilidad, especialmente para los que van de excursión o viajan, pues en una copa con un solo dedo de jugo, agregando agua fresca, se obtiene una copa llena de zumo de naranja, con gusto y propiedades inalteradas, y aunque tenga dicho reconcentrado, un poco de azúcar, creemos llena una gran necesidad, porque evita a muchos beber otras cosas, ya malas. En verano es muy recomendable por su frescor y digestividad. Puede adquirirse en la calle Puigmartí, número 20 (Gracia), y a los que presenten el recibo de PENTALFA se les hará el 10 por 100 descuento.

Conferencia Naturista en Reus

El Prof. N. Capo, con algunos Naturistas más de Barcelona, dará en Reus una conferencia sobre «Cuales son los fundamentos del Naturismo y la Trofología», el día 29 de julio, en la fiesta al campo que algunos naturistas de Reus han organizado, especialmente nuestra agente, señorita Luisa Martí. Quedan invitados los de Vilaseca, Tarragona, Reus, etc.

Noticias varias

El día 6 de Junio se efectuó el casamiento de nuestros dos buenos amigos y Naturistas Trofólogos, en Badalona, Señor Don Adrián F. Broseta (maestro nacional) y la señorita Doña Dolores Martí, y que actualmente están pasando una temporada de verano en Valencia.

— Hemos recibido una interesante Circular para una *Campaña Mundial del desarme Voluntario de todas las naciones* y *renuncia a la guerra*, que agradecemos infinito a los iniciadores y le alentamos a proseguir insistentemente a la propaganda hasta llegar el 14 de agosto 1928, fecha fijada para dicha petición a todos los gobiernos del Mundo. Nosotros, pues, estamos más que de acuerdo en suprimir la guerra entre pueblos porque si consideramos un crimen y una inmoralidad matar a un animal, más crimen y más inmoralidad es matar a un hombre, piense como piense!!! Paz y *Amor* para todos los seres!!!

En Sabadell se alquila Barato, un piso de varias Habitaciones y demás comodidades para familia o persona Naturistas. Razón: calle Colomer, 113 - SABADELL

— Naturista Trofólogo de 40 años, desearía relacionarse con Señorita, o Señora Viuda sin hijos de 30 a 35 años, que Sea Naturista Trofóloga, dirijirse a Monsieur: Bouriel Joseph, Rue de Potiers Número 4—Perpignan.—(Pir. Or) France.

— Notificamos a los suscriptores que sólo han pagado «media suscripción», que con este número entramos en el nuevo semestre, debiendo pagar la otra media para recibir PENTALFA hasta fin de año.

3537—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Alimentos naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.° — Barcelona

Para preguntas (de los socios que pagan una peseta al mes) sobre Naturismo Trofológico, Higiene, Gimnasia respiratoria y muscular; todos los días de 2 a 7, atendidos del Profesor N. Capo.

Conferencias públicas, todos los sábados por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo y playa.

Instituto Pueyo

PARA ODONTÓLOGOS

Matronas, Practicantes Civiles, Militares y de la Marina Armada

HONORARIOS MÓDICOS

Cortes, 500, 1.°, 2.ª — Barcelona

Regale a su hijo

El Senerdo de la Salud

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

UNA peseta en esta Administración

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española

Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Dirijase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Guzmán el Bueno, 6. MADRID

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Paiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla, 226, Santiago de Chile

GENERACION CONSCIENTE Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

INSTITUTO DE PSICOTERAPIA Directora: Srta. Teresa Huguet.-Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

¡VIVIR! Revista Trotológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1061—Suscripción anual 7 ptas.

¡Libro Sensacional!..

Acaba de aparecer

Vale 4 pesetas

La Superstición Médica

por CARLOS BRANDT

Verdad aplastante! Figúrense, lectores, para tratar a los médicos de cocheros! Condena al mayor hospital del mundo de promotor del cáncer. Escándalos de conciencia Médica y los horrores de la medicina artificial.

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Boters, 4, 1.º 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'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Catecismo y guía del Vegetariano, por Juan Padrós Rubió	1'—
Cocina vegetariana, por R. P. Sansón	4'—
Cocina vegetariana (La), por Ignacio Doménech	3'—
Cocina vegetariana racional, por Adr. Vander	2'50 y 3'50
Cocinera vegetariana (La), por Antonio Blandina	6'—
Colecciones de "El Naturista" (14 números)	3'50
Come, gasta menos y alimêntate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Cómo os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veressaieff	7'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo	5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. Castro	10'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wilfredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Nuestro Credo (poesía), por N. Capo	0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo	0'10
Pentalfa, encuadernada, 12 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (clixés)	0'05
Problema del Pan Integral (El), por José Castro	3'—
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Solaire, por L. Ferrándiz	7'—
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 Uranus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05