ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Arsenio Rodó, o bien, Teléfono 591

SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS

Muntaner, 479 — BARCELONA

Lukutate — NUEVO EN ESPAÑA

Sólo desde hace dos años en Europa

LUKUTATE es un dietético activo para las glándulas de secreción interna que...

LUKUTATE es garantizado inocuo y completamente natural.

Folleto explicativo ilustrado: LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Venta en farmacias, centros de alimentos naturales y... Valencia, 235 - BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

Ronda de la Universidad, 4 - Barcelona

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología, Educación física y moral

ESTE CATALOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas alcoholadas. — Precios módicos

Picarte, 358 - Valdivia (Chile)

BARCELONA
15 Mayo
1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 9

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

—¿Qué es PENTALFA?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

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

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

Nuestra nueva Portada

Ese artista, ese varón joven nacido en las lomas de las montañas de los Pirineos y que ahora recorre las llanuras de la Pampa en busca del reinado de Prometeo, siente las fuertes vibraciones de «Pentalfa» en el hondo deseo de regeneración y elevación del mundo, siente en el interior de su corazón nuestra cálida exhortación de vitalidad a la raza que degenera, apesar de la tirania de la inmensa lontananza con la separación del indomable océano atlántico, siéntese muy dentro de nosotros, nos acaricia y nos da su franca mano y su tierno corazón, enviándonos su inspiración, bella, significativa y estremecedora, cuya carta damos a luz a continuación para que los lectores contesten al joven Planas en vez de nosotros, cuyo agradecimiento de homenaje —si los lectores que «vibran» con él tienen a bien escribirle unas líneas sobre el «parecer» del dibujo—sería mas directo, y nosotros nos sentiríamos más satisfechos de nuestra humilde labor, y para eso damos su dirección al pié de su firma.

Debemos también hacer constar que el joven Planas acaba de hacer una gran exposición de dibujos en Montevideo a beneficio de la Asociación Ame-

ricana de Maestros, con más de 80 dibujos de los grandes hombres librepensadores, entre ellos Ingenieros, Pestalozzi, Tolstoi, Reclus, Rolland, Rosseau, etc. Nuestro saludo al artista, nuestro abrazo al hermano!

«Ciudadela, 26 marzo 1930.

Querido amigo Capo.

Salud!

Aquí va el dibujo prometido. Sencillo, sin pretensiones, pero sí todo lo que mi incipiente preparación en este arte me ha permitido hacer.

He optado por un motivo alegórico, por creerlo más adecuado para una síntesis sobre «Pentalfa».

Como Vd. verá, se trata de una multitud de hombres y mujeres que regresan de sus tareas campesinas—el trabajo más noble del hombre—, cantando y llevando los frutos cosechados. Marchan iluminados por «Pentalfa», cuya ruta siguen, en pos de una salud perfecta. En el fondo una silueta femenina con el ramo de olivo, símbolo de la paz y la fraternidad humana.

¿Será el dibujo y el motivo agradable a Vds.? Esto es lo que más me preocupa. En la espera de su atenta que aclare esta interrogante, lo saluda fraternalmente,

José Planas

C. Baltar, 399 - Ciudadela F. C. O.
(R. Argentina)

DOS PALABRAS

Prólogo del librito «Eugenesia» del malogrado Ramon C. Rey, escrito por el Profesor N. Capo, a raiz de su publicación.

No importa que las canas de los años blanqueen su cabeza! El espíritu siempre le permanece joven, siempre alegre e infantil, pero siempre sabio! Y digo sabio porque el alma luchadora e incansable del que es autor del presente librito, Eugenesia, Ramón C. Rey, el que ha nacido en el siglo pasado, al lado de las pampas libres, en el pueblo llamado *Nueve de Julio,* ha llevado siempre en su inquieta vida una sabiduría de rebelión o una rebelión sabia. Le gustaron siempre los paisajes encantadores y poéticos que en las mañanas frescas nos ofrece la madre Natura, siempre amigo de la más pura verdad y justicia, se interesó por los problemas de materialismo filosófico, por la música, las artes, las matemáticas, las ciencias exactas, y hace cosa de no muchos años escribió en un periódico de Buenos Aires varios artículos sobre astronomía rebatiendo en unos conceptos y ampliando en otros, al gran

Einstein, el de la teoría de la relatividad; más tarde por su espíritu incomparable de curiosidad conoció el metapsiquismo, el espiritismo, la teosofía y la ciencia de las religiones, y, debído a la desastrosa época de enfermedades físicas terribles que sufrió y por las que hoy todos atravesamos embarcados en el siglo XX por su visible degeneración, hizo que, por sus padecimientos, el dolor físico, algo de herencia y algo adquirido por la falsa y antinatural vida física que llevó (y más aún en la Argentina, donde se come tanta carne), viniera al campo naturista a buscar su cura, unido, además, al gran temperamento de misticismo real y amor compasivo a los animales indefensos, abrazó nuestra causa. Siendo hoy vegetariano y trofólogo casi convencido! Su firma es muy conocida en las naciones hispanoamericanas, a pesar de que domina bastante el francés, italiano e inglés.

Ha hecho giras por España dando conferencias naturistas y en toda región propagó e hizo conocer su interesante periódico sobre química de la alimentación en «La Buena Senda» que en el año 1923 fundara en Galicia, y más tarde «Apolonia», en su patria.

Cuando lo conocimos por primera vez en Montevideo, en una reunión, vimos ya en el rostro quijotesco de Ramón, con sus bucles enroscados sobre su tiesa y fina espalda y negra y luenga barba, el destello de luz envuelto en una angelical sonrisa capaz de concebir en su mente creadora trabajos profundos y elevados como el presente, en el que combate las carnes, tabaco, alcohol y vicios de la degeneración moral!

Es hombre de pensamiento y acción! Cuantas veces lo hemos podido comprobar en nuestro íntimo trato comiendo frutas juntos, jugando, tomando sol y baños en las playas de América y de Barcelona! Su caballo de batalla es el origen espiritual del hombre!

No importa que los años blanqueen su cabeza, cuando más maduran su alma y su espíritu éste trabaja, trabaja siempre, trabaja cuando come, cuando viaja, cuando habla, cuando escribe y cuando piensa; él, hasta afirma que cuando trabaja más es cuando duerme! Y todo su desvelo, su amor, su sacrificio es para mejorar al mundo, enaltecer al hombre! Es un fiel enamorado del «cuerpo sano en mente sana» a pesar de haber demostrado en este admirable trabajo que el genio no se hereda, que es precisamente para rendir culto a la más diáfana verdad que oculta estaba en la Naturaleza, ¡por el velo obscuro que cubre los ojos de los hombres impidiendo ver su yo interno! Ha querido quitar esa superstición de creer que no todo el mundo es masa informe, pasta ciega y siempre granito, el mundo es todo una combinación de vibracio-

nes de pensamientos, cuyo ambiente y efecto és, según como vivamos, y en eso, el verdadero Naturismo es nuestro mejor guia!

Este librito es de inmenso valor para las madres, para los padres y para la juventud que piensa!

NICOLÁS CAPO

Barcelona, octubre 1926.

(De «*Eugenesia*», editada por «PENTALFA»)

Como anda la humanidad..!

Cada día vemos desenlaces individuales en los hechos de la vida diaria que, si se reflexionan bien a fondo, son verdaderamente horrorosos y tristes. Y es que la humanidad ha llegado al colmo de la locura llevada a su paroxismo por la vida artificial y antinatural que hoy se vive; la que es transmitida de padres a hijos, de maestro a discípulo, de médico a enfermo.

Un ejemplo nos hará ver más clara nuestra idea.

Y ese ejemplo es el siguiente, leído en la prensa diaria de Barcelona de hace pocos días: Juan Cassanyes, hospitalizado a la edad de 35 años en el Hospital Clínico de Barcelona y después de 8 años de estar pasando de una cama en otra en dicho hospital resolvió un día arrojarse por la ventana del tercer piso, por no poder aguantar más los terribles sufrimientos que padecía en dicho encierro, que representaba para él una sepultura en vida. No vió otra solución que el suicidio. El juez tuvo que encargarse del cadáver, el cual fué trasladado al depósito judicial.

La prensa comentó mucho el suceso, sembrando el pavor entre los enfermos, especialmente entre aquellos enfermos sin esperanza de curación, no indicándoles ningún camino seguro para evitar esos estados morbosos. La humanidad no hace caso a las leyes de la Naturaleza y desoye la voz de los Naturistas! Por eso sufrirá eternamente!

"Trofoterapia Individual" se expende en nuestra Administración al precio de UNA PESETA, seguido de cuatro interesantes trabajos más que constituyen un bonito librito y de agradable presentación.— A quien nos pida 5 ejemplares le haremos el 30 por ciento de descuento. — HACED LOS PEDIDOS

Una iniciativa oportuna

Comité antivacunista de Barcelona

Como la propaganda antivacunista encierra dos finalidades o dos doctrinas, la una científica, de liberación de ponzoñas en la pura y virgen sangre de la juventud, y la otra social, de acción y combate contra la ley de vacunación obligatoria en las colectividades (que son atentados sociales e individuales que el pueblo si es consciente, no debe tolerar por más tiempo) creemos que ahora podemos ser atendidos en nombre del comité antivacunista de Barcelona (reintegrado por todas aquellas personas que no están de acuerdo con la vacuna, incluso médicos y profesores) la derogación de esa bárbara, tiránica, absurda, anticientífica, antisocial y antihumana ley de vacunación obligatoria que aún hoy día en pleno siglo XX y en plena España Nueva tenemos que soportar los ciudadanos españoles, que representa una cobardía. Y para manifestarnos en este sentido, creemos que lo mejor sería que todos los antivacunistas nos agrupemos y unamos formando un Comité antivacunista de Barcelona, compuesto por una vanguardia de hombres jóvenes trabajadores conscientes y expertos en lo que se va a hacer, nada de títulos honoríficos, los que trabajan son los elegidos, porque ya nuestros tiempos son de urgencia y de labor. Nada de perder tiempo, la vacunación obligatoria ha de desaparecer. Y presentaremos nuestras razones y nuestra lógica. Primera: Queremos que desaparezca por anticientífica, y ¿por qué es anticientífica? Es anticientífica porqué su teoría es falsa, el mismo Jenner cuando a últimos del siglo XVIII, que descubrió la vacuna contra la viruela, después de unos años se desengañó que era un peligro, al morírsele un hijo de sus resultados, no queriendo ya vacunar los otros. En la actualidad hay muchísimos médicos, químicos y hombres de ciencia, como igualmente filósofos y sociólogos que combaten la ley de vacunación obligatoria. Y para que veais lo absurdo de dicha ley vean su teoría científica: Los teorizantes de la vacuna inmunizadora creen que el organismo humano adquiere la inmunidad con respecto a tal o cual dolencia o mal infeccioso por medio de una inoculación por vía epidérmica, y la *vacuna* consiste en inyectar al cuerpo una cantidad de microbios (pús) algo débiles de la misma enfermedad que se desea evitar, recogidos de animales (vacas) para acostumbrar o entrenar a nuestras células de la sangre (fagocitos y leucocitos) y prepararla contra la infección cuando viene, que, según ellos, al encontrar los microbios malos al organismo «conocedor» y habi-

tuado en la lucha contra sus enemigos, les vence (?) facilmente! y la viruela... se evita!

Ahora hablemos los antivacunistas: A la *naturaleza* no se le burla tan facilmente!

Nuestra naturaleza fagocitaria, nuestro ejército de defensa siempre está pronto a defenderse contra cualquiera infección o microbio—de día o de noche—transportado por la inyección o cogido el microbio en el aire, y por tanto si es el organismo sano y fuerte vence a todas las toxinas, por el gran trabajo de leucocitosis que los humores biológicos en reacción están encargados a hacer ya, por su anatomo fisiologismo orgánico como trabajo celoso en defensa de la salud celular. Luego el púS inyectado por la vacuna, más bien tiende a debilitar al ejército fagocitario que a fortalecerlo, y como se comprenderá claramente nunca podrá ser bueno en el interior de nuestra sangre un poco de sangre podrida de una vaca enferma. Y no nos damos cuenta de las enfermedades que de diversa índole se manifiestan más tarde en uno u otro órgano más o menos debilitado ya, y que esa toxina ha terminado de infectar? No nos damos cuenta que es una ilusión el creer que un púS puede evitarnos una enfermedad, siendo que éste enponzoña más nuestro organismo?

Cansados estamos ya de ver casos en que la vacunación trajo un estado de escrofulismo y tuberculosis en los tiernos cuerpecitos que no tuvieron suficiente fuerza vital para reaccionar contra ese morbo llamado vacuna, y el ejército de defensa lejos de entrenarse contra el enemigo, el enemigo invadió de muerte a sus tejidos y sangre! Cansados estamos de ver tener la viruela a niños y jóvenes apesar de ser vacunados, luego la vacuna no inmuniza sino a los sanos, pero es porque los sanos ya no necesitan de las vacunas, sino que se inmunizan por si solos por su sangre pura, y a los enfermos ya los recarga más de toxinas, y si a veces no se les manifiesta la viruela por la vacunación es porque les falta energía fagocitaria para la eliminación hacia fuera por medio de la fiebre, que eso es la viruela: una fiebre depuradora y beneficiosa hasta para el organismo, si dicha fiebre no se le corta su normal curso por medio de inyecciones, medicinas y drogas, siempre perjudiciales a nuestra sangre. El que hace vida sana alimentándose con muchas frutas, no tendrá la viruela, pero si llegara a tenerla hay unos medios muy científicos y a la vez prácticos para salir con éxito en la Mediciana Natural, con tomas de caldos de verduras con limón, frutas jugosas y baños calientes de sudación, que es una maravilla. A la Naturaleza no se le debe estorbar en su trabajo de estabilización y equilibrio de la salud, y los venenos en pequeñas o grandes dosis son siempre perjudiciales.

Y del segundo punto poco hemos de decir: imponer una cosa mala, una cosa que no se desea, una cosa que repugna la conciencia es un atentado a la libertad de conciencia, es una tirania social hecha ley por médicos interesados o fanáticos en mantener la sueroterapia como una ciencia util a la humanidad, y es un gran engaño!

UN ANTIVACUNISTA.

Ciencia práctica de la alimentación Trofológica

Práctica de menús

Prácticas de un menú compatible en todo el día y los atributos de una buena digestión.

Al levantarse tomar el zumo de medio limón con poca agua, bien ensalivado. Respiraciones profundas.

Desayuno, de 7 a 8—Un kilo de manzanas, una yema de huevo y 25 gramos de piñones.

Mediodía, de 12 a 1.—Sopa de copos de trigo o bien de trigo perlado con verduras, col rizada, acelga, apio, guisantes tiernos, en sofrito con tomate. Una buena ansalada de lechuga tierna y escarola, rabanitos, apio, zanahoria rallada, un poco de aceite y algunas olivas. Una tortilla de alcachofa de un solo huevo, pan dextrín negro y al final 2 manzanas y 25 gramos de piñones.

Cena, de 6 a 7.—Un plato de bróquil o col verde cocida con poco aceite, tomarla con pan negro dextrín, abundante ensalada como a mediodia, dos alcachofas asadas y 25 gramos de almendras crudas y dos manzanas.

Darse un baño de piés de agua caliente de 30 minutos, antes de irse a dormir. Hacer ejercicios respiratorios 10 minutos. Todas estas prácticas son de grande eficacia para dormir bien.

Régimen para 15 días

Al levantarse tomar el zumo de 2 limones. Ejercicios respiratorios y la limpieza.

Desayuno.— 8 a 9 naranjas dulces con pan dextrín negro y 4 o 5 ciruelas y una yema de huevo.

Mediodía. — Sopa de verduras: acelgas, bróquil, col, cebolla

y mucho apio, con fideos finos, pocos. Ensalada de lechugas, escarola, rabanitos, zanahorias, algunas aceitunas y poco aceite. Final una tortilla de espinaca de un solo huevo.

Tarde darse un paseo al aire libre.

Cena. — Ensalada completa y abundante como a mediodía, pan integral, y final 25 gramos de piñones o bien almendras peladas y 2 manzanas.

Antes de irse a dormir, un baño de pies de agua bien caliente.

Régimen de novel

Al levantarse tomará el zumo de 2 limones.

Desayuno. — Café de malta con miel y un poco de pan negro dextrín, y final 2 manzanas.

Mediodía.— Col, cebolla y patatas. Ensalada de lechugas, rabanitos, apio y escarola, con una tortilla de acelga y patatas (todo sin pan). Final 2 manzanas.

Cena.—Patatas hechas a la cazuela con 2 alcachofas, cebolla y tomate, un plato de acelga, ensalada completa y 2 manzanas final con pocas almendras (sin pan).

Régimen de frutas y verduras

Al levantarse tomará 2 limones con poca agua.

Desayuno. — Manzanas y nata y 100 gramos de cerezas maduras.

Mediodía.—Antes de comer tomarse medio limón para hacer el puente de transición.—Sopa de verduras: col, acelgas, apio y fideos finos, o bien sémola, con un sofrito de cebolla y tomate. Abundante ensalada de lechugas, zanahoria y tomate, pan dextrin y 50 gramos de almendras.

Cena.—Sopa como a mediodía. Ensalada y una tortilla de espinacas o alcachofas, pan y final 1 manzana con 25 gramos de piñones.

Régimen de arroz

Desayuno —El zumo de 10 a 12 naranjas, 100 gramos de fresonas y nata, comido todo con pan tostado. Baños de sol, una hora.

Mediodía.—Arroz cocido con alcachofas, acelga, apio, bróquil y un sofrito de ajo y tomate. Ensalada de lechugas, rabanitos y apio y zanahoria. 2 manzanas y 25 gramos de piñones (todo sin pan).

Cena.—Una tortilla de arroz y acelga, 2 alcachofas asadas, ensalada completa, y 25 gramos de almendras y 2 manzanas.

Este menú, si no se extriñe, puede hacerse durante 8 días.

Régimen para los que extriñen

Desayuno.—El zumo de 15 a 20 naranjas, un poco de pan dextrín negro y una taza de tamarindo o caldo de ciruelas y 100 gramos de cerezas.

Mediodía.—Col rizada y cebolla cocida, comida con pan negro, una tortilla grande de mucha acelga y de un solo huevo, y mucha ensalada de lechuga y escarola y 25 gramos de almendras.

Tarde, 2 manzanas.

Cena.—El zumo de 15 a 20 naranjas, dos manzanas asadas y poco pan negro y 100 gramos de cerezas maduras.

Nota: Este régimen debe hacerse 10 días para apreciar mejor sus buenos efectos de reparación intestinal.

Régimen sin farináceos y dual
(véase *El Naturismo en el Bolsillo*)

Desayuno.—Manzanas y algunas almendras tiernas que hay del tiempo.

Mediodía. — Ensalada de rabanitos, lechuga y tomate. Un plato cocido de acelgas y cebolla. Final 2 manzanas y almendras o avellanas tiernas (verdes) bien peladas.

Un poco de limón antes de cenar.

Cena, de 6 a 7.—El jugo de 12 a 15 naranjas, un poco de café de malta con miel y 200 gramos de cerezas maduras.

Ensalada nutritiva

En una pequeña fuente se pone: una lechuga tierna y grande, cortadas sus hojas muy finas, con un cuchillo cortante, reduciéndola a pequeñísimas vetitas. Se hace lo mismo con un poco de apio tierno y cebolla (ésta puesta de antemano, machacada, en agua, para que pierda su acidez y olor), algunos guisantes tiernos, un poco de tomate, patatas cocidas (hervidas o asadas) a voluntad (pero nunca comer las patatas frías, porque son algo indigestas), dos cucharadas de aceite de oliva puro, dos huevos hervidos (duros) cortados en pequeñas rodajas. Se sirve en el plato y se va comiendo muy lentamente, todo junto, porque así se hace mejor digestión gastrointestinal. Tampoco hay necesidad de comer pan, porque ya va la patata como farináceo y elemento nutritivo; claro está que el ser o no nutritivo depende de la cantidad de patata que se toma en cada comida, pues tenemos calculado que para cada comida (según el trabajo y temperamento de cada uno) unos 500 gramos a un kilo, y hasta hay algunos trabajadores manuales que necesitan más cantidad.

Suprimiremos el vinagre en la ensalada, porque el vinagre es

nocivo al cuerpo humano: estraga el estómago, irrita el piloro, y por su *ácido acético* envenena a la sangre y desvibra los nervios. Generalmente en el vegetarismo se reemplaza el vinagre con el limón, y desde luego es mucho mejor; pero hemos de advertir que el limón no va bien en las comidas que entra tomate crudo o cocido, porque son dos ácidos antagónicos. También es no recomendable el limón en la misma comida que hay harinas (patatas o cereales), pues el ácido del limón endurece el almidón de aquéllos, y claro, se tornan indigestos en el estómago e intestinos.

Nota: En vez de patatas puede ponerse pan bien cocido o bien arroz o gofio de maíz o trigo.

El cazador y el pueblo

Un cazador había entrado a comprar miel en una tienda: El tendero se subió al mostrador para alcanzar el jarro de la miel y al bajar, ladeó el jarro y una gota de miel cayó al suelo; en seguida una mosca acudió a la miel y un gato dió un brinco para cazarla; el perro del cazador, al ver al gato lanzarse sobre la mosca, sintió despertarse su natural antipatía y dando un salto prodigioso asió al gato por el cuello. El tendero, al ver atacado a su gato favorito, se puso furioso y saltando por encima del mostrador dió un puntapié al perro. El cazador, al ver maltratado a su perro, se puso ciego y empezó a pelear con el tendero. La gente acudió a la tienda, unos tomaron el partido del cazador y otros el del tendero; se trabaron de palabras; los grupos fueron creciendo y antes de que hubiera transcurrido una hora el pueblo entero sostenía la reyerta más grande que registra la historia de aquel pueblo, y todo... por una gota miel. Por una causa baladí el pueblo es capaz de matarse, en cambio por un ideal snperior, por su salud y por su regeneración no es capaz de dar un solo paso! Así es la masa amorfa donde no hay destellos de luz.

DR. O. Z. HANISH

(De «*Mazdaznan*»)

N. de la R.—Siempre que nos escriba, envíe Vd. sellos para la contestación. No nos perjudique, porque tenemos muchas cartas que contestar en el día y si en todas tenemos que poner el sello, nos quita energías...! Comprende, lector inteligente?

Las nuevas orientaciones en Medicina Natural

La Clorófila en la Vida

He aquí el gran laboratorio de la vida. Planta que no la posea ha de vivir parásita de otra que la tenga. Y como el reino animal vive a espensas del vegetal, resulta ser élla quien sostiene y mantiene la vida de ambos reinos. La clorófila se presenta en forma de granos o corpúsculos redondeados, aunque a veces también en bandas o fajas como en algunas algas Spirogyr en las que estas fajas tienen forma espiral.

Los granos de clorófila estan formados de masa protoplasmática fundamental, incolora o leucita que a su vez está impregnada de dos substancias colorante superpuesta una amarilla santofila y otra verde que es la verdadera clorófila y que al desprenderse en invierno queda al descubierto la parte amarilla. Sabíamos que la principal función de absorber el anhidrido carbónico fijándose el carbono con el que forma toda la serie de idrocarbonados, principal alimento del hombre, y expulsar oxígeno naciente y vapor de agua.

Esta función solo puede hacerla absorbiendo ciertas vibraciones luminosas, siendo la zona roja y azul donde más se reduce el anhidrido carbónico según Timurihazeff y Engelman. Más novísimas investigaciones de varios biologos, sobre todo de Willsteatter, prueban que la clorófila es un cuerpo de construcción semejante a la de la materia colorante roja de la sangre humana, habiéndose demostrado científicamente que activa la formación de nueva hemoglobina el aprovechamiento conveniente de los alimentos y fortifica grandemente el músculo cardíaco de tal modo, que en ciertas enfermedades del corazón cuando ya no obra la digital ni demás tónicos corrientes, se consigue fortalecer con esta substancia.

Ahora nos explicamos el hecho vulgar tan observado de los efectos tónicos que producen las ensaladas, abundantes en clorófila.

Examinemos ahora un hecho vulgar.

El toro, el caballo, etc... adquieren músculos, fuerza, sangre y brillante pelo solo comiendo pasto verde mejor que con cualquier otro alimento.

Este milagro no será debido a la clorófila? Y es así como se deduce una consecuencia trascedental.

Los amido-ácidos que como el trittofantirosina, arginina, lisina, cristina, histidina, etc... se pueden sintetizar puesto que sin comer albúminas las ha producido en sus metabólicas funciones.

La dificultad para sintetizar los amino ácidos, ya resulta relativa como todas las verdades. Algunos de cadena abierta ya se han sintetizado.

***

Resulta pues que si sabemos dar medios suficientes a la Naturaleza élla los sintetiza y siempre les hace mejor provecho quedándoles ya formados.

Solo este hecho revolucionará toda la dietética.

¿Y qué puede tener la clorófila para producir tanto efecto?

Sales y vitaminas que ya sabemos intervienen en el metabolismo nutritivo de un modo concluyente y con las cuales algunas que pueden ser ya amido ácidos aunque sean de otro origen, pudieran sintetizar las albúminas.

También al exterior tienen grandes aplicaciones: fricciones, pomadas, etc.

Sabemos que absorbe principalmente vibraciones caloríficas y excitantes, siendo bien manifiestos sus efectos sedantes.

También tienen otros que vengo estudiando y que ya van teniendo aplicaciones prácticas. Es mi creencia que aún no hemos descubierto todos los misterios que encierra esta gran fábrica de la vida.

Dr. EUSEBIO NAVAS.

(Médico dietético)

Nota de Redacción: Este artículo viene a dar el broche científico a lo que nosotros venimos de años pregonando, es la teoría en acción.

El lector con luz en su mente que haya leído todos los trabajos publicados en *Pentalfa* habrá podido deducir, comparando todos los numerosos platos de la sección cocina Trofológica, cargados todos de ensaladas tiernas de lechugas, escarola, rabanitos, apio, espinacas tiernas, achicoria tierna, colas de cebolla tierna, berros, maztuerzo, hinojo tierno, alcachofas tiernas, col tierna, acedera tierna, endivia, pimientos y pepinos tiernos, todos ricos en clorofila, con las demás verduras que han de cocinarse, y nuestra armonía con el presente estudio del Dr. Navas. Y verá como nosotros comenzamos ya en la orientación práctica a decir *lo que se debe comer* y dejamos las teorías para más tarde.

Trofología triunfante!

Volvamos un poco la vista a antaño! La humanidad desde su infancia se ha preocupado febrilmente de todas las diversiones y pasatiempos mecánicos descuidándose de su verdadera y perfecta alimentación natural! Pero como lo demostraremos que, su error en nutrición fué grande, y que aún hoy persiste apesar de tanta ciencia? Apelaremos a las madres que sufren los terribles dolores del parto al dar a luz sus hijitos! pues, los animales libres en la Naturaleza paren los hijos sin dolor! Apelaremos a los enfermos con úlceras de estómago que recorren clínicas, farmacias y especialistas en busca de la «extirpación» de la úlcera! Más todo será en vano! pues los seres que se alimentan con sus alimentos naturales, bien combinados, puros, sanos y nutritivos haciendo una vida Naturista, no tienen nunca úlceras de estómago! Apelaremos a los que diariamente sufren colitis y ataques de apendicitis, debido al crónico estreñimiento, que *causan* los productos *desvitaminisados*, sin sales naturales ni celulosa, (harinas *incompatiblemente* combinadas, carnes, pescados, huevos y leche, chocolate y pasteles) pues, los que saben comer no sufren de los intestinos! La civilización está llena de errores dietéticos y su historia científica llena de sepulturas! Por eso la moderna ciencia de la alimentación natural del hombre—la Trofología—llama la atención a la juventud pensante, a las madres, a los enfermos, a la humanidod toda, para que estudie esa ciencia olvidada y se fije bien en lo que come diariamente puesto que de su *anormal trofismo* vienen la mayoria de las enfermedades! Por el egoismo personal y las grandes conquistas de los pueblos de la tierra puede ser lógico que hayan quedado sepultadas en los abismos de la historia negra, cien ciudades que tardarán en resurgir a la vida! Pero no tiene fundamento el hecho que el hombre siga alimentándose de cadáveres y de productos incompatibles habiendo tantas frutas y verduras en las huertas de nuestras campiñas! Más algún día resurgirán de las frías tumbas los cráneos quejumbrosos de los muertos y cual espíritus vivientes pedirán venganza a los responsables, levantarán los puños y enseñarán mudamente sus físicos carcomidos, sus huesos hechos polvo, su arquitectura en ruínas! Pero no oirán los hombres, el corazón humano aún es muy duro! Más pronto los mausoleos de granito se conmoverán para dar su testimonio! Se levantará hacia las estrellas la misma Babilonia, invitando a que hablen por sus órbitas... y entonces el Cielo y la Tierra nos hará justicia!

ESTUDIO TROFOLOGICO

VITAMINAS Y AVITAMINOSIS

La importancia de las vitaminas en la fecundidad y en el embarazo

La alimenta ión tiene una importandia fundamental, sobre todo, ciertas clases de alimentos, en la fecundidad de la mujer. He podido observar a través de práctica profesional, que la mayoría de las mujeres estériles son aquellas que abusan de alimentos avitaminosos, pues la falta de vitaminas parece que el óvulo de la mujer sufre una atrofia de su germen, por tal circunstancia queda anulada de ese modo la fecundación del mismo, no así sucede en oquellas otras mujeres que sus alimentos son ricos en vitaminas.

Si queremos combatir con eficacia las numerosas esterilidades, debemos someter a las mujeres estériles a un tratamiento fisioterápico de depuración orgánica, compañando dicho tratamiento con una alimentación rica en vitaminas, sobre todo, suministrándoles alimentos ricos en vitamina E; pues, parece que ésta vitamina obra sobre los óvulos estéricos como grandioso estimulante y los vuelve nuevamente a su estado normal, pudiendo así ser fecundados.

Solo así podremos combatir la numerosa esterilidad de la mujer, pues de otra forma, no será posible, porque se impone la lógica científicamente explicada.

En el transcurso del embarazo, la alimentación de la mujer debe ser en abundancia y rica en vifaminas, puesto que ya no se trata solamente de la madre, sino también de las generaciones futuras. Las mujeres embarazadas que sus condiciones económicas son precarias, el gobierno debería socorrerlas, puesto que el embrión en evolución será un futuro ser y un nuevo hombre para el día de mañana- pues, es nuestro deber en que nuestra futura población sea constituida por hombres robustos en consecuencia, sanos, física y moralmente.

Las necesidades nutritivas de la madre aumentan con el desarrollo del feto. Este nuevo ser debe recibir, para asegurar su crecimiento: fósforo, sales de cal, de hierro, proteínas de buena calidad y vitaminas. Es preciso, pues, cuidar muy bien la alimentación de la madre si se quiere evitar que se la desdoje de estos elementos indispensables y para que el niño pueda efectuar su entrada en este mundo en las mejores condiciones posibles. El empobrecimiento de la madre en vitaminas, en sales de cal y en fósforo, en provecho del niño, no es extraño a la génesis de casos de esteomalacia o de tetania que han sido observados, como así aumento progresivo del raquitismo y de otras numerosas enfermedades.

Por esto, que todo lo que se diga nunca es bastante, sobre la importancia de proporcionar a la mujer encinta una alimentación bien seleccionada, siempre rica en alimentos oxógenos. La leche cruda, manteca, cereales, yemas de huevos y la buena calidad de frutas de la estación y oleaginosas y las verduras, muy especialmense las que son agradables en estado crudo, nunca debe faltar en casa de mujeres encinta. Pues, los alimentos expuestos deben constituir los principales alimentos del régimen de las embarazadas, los demás elementos solo pueden ser secundarios. Desde luego, las carnes, muy especialmente las conservadas en latas, como así de los demás alimentos preparados de la misma forma, picantes, el uso de bebidas alcohólicas, incluso el vino y demás incitantes, neben ser excluidos del régimen, si queremos que el futuro ser al nacer venga al mundo completamente sano. Salvo aquellos casos de taras hereditarias, pero en este caso sería muchísimo peor llevando un régimen impropio. Además, un régimen improrio, más fácilmente podría poner en peligro la vida de la madre en el momento del parto, por efecto del mal desarrollo del órgano materno y otras numerosas anomalías, consecuencias propias de las mismas causas.

El régimen imperfecto de la madre, es perjudicial para su propia salud y la

predispone a un parto doloroso y más de una vez puede ser, a su vez, peligroso y sobre el niño tiene consecuencias graves, entre las cuales hay algunas que no se conocen lo suficiente. Por esta causa, es que numerosos niños nacen ya con un raquitismo bien pronunciado y en otros lo están predispuestos y debido a este debilitamiento orgánico, están sujetos con tanta frecuencia a numerosos enfermedades.

En resumen, un régimen alimenticio rico en vitaminas no solo es grandemente beneficioso para el futuro ser, porque vendrá al mundo sano y sin duda, su desarrollo continuará normalmente, si la madre continua cuidándose durante el periodo de la lactancia y la madre, además de beneficiarla en su propia salud, preparará se parto normal. No cabe la menor duda que un régimen bien llevado tiene una importancia fundamental sobre la preparación de un parto feliz, pues la exclusión del régimen de todos aquellos alimentos nocivos a la salud, evitará que los órganos genitales maternos desarrollen caprichosamente, debido a los diferentes procesos inflamatorios que una mala alimentación podría producir y otros diferentes procesos de malas dilataciones, cuando no una contracción parcial de la matriz o de la vagina. Todas estas anomalías que generalmente producen todos aquellos alimentos avitaminosos e impropios, son casi siempre de graves consecuencias para la mujer, porque la expondrá a los frecuentes abortos y partos dolorosos y muy a menudo peligrosos, debido a las causas que acabo de exponer.

Además de lo aconsejado, es de aconsejar que las mujeres encinta anden mucho al aire libre, como así practicar con frecuencia gimnasia respiratoria, algunos ejercicios lentos y suaves, baños de aire, luz y sol, siempre que éstos últimos la época del año lo permita, como también no deben olvidar de los baños de asiento tibios o semifrios, según la estación de año, sobre todo éstos tienen gran importancia entrando al sexto mes del embarazo. Estos sencillos procedimientos higiénicos tienen, tanto sobre el niño como sobre la madre, efectos sumamente beneficiosos para la salud y robustez de ambos y como razón lógica y científica, colaboran grandemente junto con el régimen alimenticio para preparar un parto fácil y faliz.

Estoy cada vez más persuadido de que si se tomasen las madres durante el curso de la gestación las precauciones que acabo de indicar, con seguridad no habría embarazos caprichosos, cuando no en muchas de las veces, con continuas perturbaciones orgánicas, como tampoco habría partos complicados o de malas consecuencias, A su vez, las futuras generaciones tendrían más armas para defenderse en la lucha por la vida y muy dificilmente serían perseguidos de las frecuentes infecciones y de tantas otras enfermedades.

Dr. César CAPPANNARI

NOTICIAS Y COMENTARIOS

El día 1.° de Junio próximo

Nuestras fiestas

Fué, como todas, muy animada nuestra última fiesta literaria familiar, quedando todos muy animados para la próxima fiesta y para el banquete que, como anunciamos en otro sitio, se efectuará el dia 6 de julio.

Nuestra próxima fiesta familiar literaria se efectuará el domingo, dia 1.° junio a las 5 de la tarde en nuestro local, Alcoy,

ESTUDIO TROFOLOGICO

VITAMINAS Y AVITAMINOSIS

La importancia de las vitaminas en la fecundidad y en el embarazo

La alimenta ión tiene una importandia fundamental, sobre todo, ciertas clases de alimentos, en la fecundidad de la mujer. He podido observar a través de práctica profesional, que la mayoría de las mujeres estériles son aquellas que abusan de alimentos avitaminosos, pues la falta de vitaminas parece que el óvulo de la mujer sufre una atrofia de su germen, por tal circunstancia queda anulada de ese modo la fecundación del mismo, no así sucede en oquellas otras mujeres que sus alimentos son ricos en vitaminas.

Si queremos combatir con eficacia las numerosas esterilidades, debemos someter a las mujeres estériles a un tratamiento fisioterápico de depuración orgánica, compañando dicho tratamiento con una alimentación rica en vitaminas, sobre todo, suministrándoles alimentos ricos en vitamina E; pues, parece que ésta vitamina obra sobre los óvulos estéricos como grandioso estimulante y los vuelve nuevamente a su estado normal, pudiendo así ser fecundados.

Solo así podremos combatir la numerosa esterilidad de la mujer, pues de otra forma, no será posible, porque se impone la lógica cientfificamente explicada.

En el transcurso del embarazo, la alimentación de la mujer debe ser en abundancia y rica en vitaminas, puesto que ya no se trata solamente de la madre, sino también de las generaciones futuras. Las mujeres embarazadas que sus condiciones económicas son precarias, el gobierno debería socorrerlas, puesto que el embrión en evolución será un futuro ser y un nuevo hombre para el día de mañana- pues, es nuestro deber en que nuestra futura población sea constituida por hombres robustos en consecuencia, sanos, física y moralmente.

Las necesidades nutritivas de la madre aumentan con el desarrollo del feto. Este nuevo ser debe recibir, para asegurar su crecimiento: fósforo, sales de cal, de hierro, proteínas de buena calidad y vitaminas. Es preciso, pues, cuidar muy bien la alimentación de la madre si se quiere evitar que se la desdoje de estos elementos indispensables y para que el niño pueda efectuar su entrada en este mundo en las mejores condiciones posibles. El empobrecimiento de la madre en vitaminas, en sales de cal y en fósforo, en provecho del niño, no es extraño a la génesis de casos de esteomalacia o de tetania que han sido observados, como así aumento progresivo del raquitismo y de otras numerosas enfermedades.

Por esto, que todo lo que se diga nunca es bastante, sobre la importancia de proporcionar a la mujer encinta una alimentación bien seleccionada, siempre rica en alimentos oxógenos. La leche cruda, manteca, cereales, yemas de huevos y la buena calidad de frutas de la estación y oleaginosas y las verduras, muy especialmense las que son agradables en estado crudo, nunca debe faltar en casa de mujeres encinta. Pues, los alimentos expuestos deben constituir los principales alimentos del régimen de las embarazadas, los demás elementos solo pueden ser secundarios. Desde luego, las carnes, muy especialmente las conservadas en latas, como así de los demás alimentos preparados de la misma forma, picantes, el uso de bebidas alcohólicas, incluso el vino y demás incitantes, neben ser excluidos del régimen, si queremos que el futuro ser al nacer venga al mundo completamente sano. Salvo aquellos casos de taras hereditarias, pero en este caso sería muchísimo peor llevando un régimen impropio. Además, un régimen improrio, más fácilmente podría poner en peligro la vida de la madre en el momento del parto, por efecto del mal desarrollo del órgano materno y otras numerosas anomalías, consecuencias propias de las mismas causas.

El régimen imperfecto de la madre, es perjudicial para su propia salud y la

predispone a un parto doloroso y más de una vez puede ser, a su vez, peligroso y sobre el niño tiene consecuencias graves, entre las cuales hay algunas que no se conocen lo suficiente. Por esta causa, es que numerosos niños nacen ya con un raquitismo bien pronunciado y en otros lo están predispuestos y debido a este debilitamiento orgánico, están sujetos con tanta frecuencia a numerosos enfermedades.

En resumen, un régimen alimenticio rico en vitaminas no solo es grandemente beneficioso para el futuro ser, porque vendrá al mundo sano y sin duda, su desarrollo continuará normalmente, si la madre continua cuidándose durante el periodo de la lactancia y la madre, además de beneficiarla en su propia salud, preparará se parto normal. No cabe la menor duda que un régimen bien llevado tiene una importancia fundamental sobre la preparación de un parto feliz, pues la exclusión del régimen de todos aquellos alimentos nocivos a la salud, evitará que los órganos genitales maternos desarrollen caprichosamente, debido a los diferentes procesos inflamatorios que una mala alimentación podría producir y otros diferentes procesos de malas dilataciones, cuando no una contracción parcial de la matriz o de la vagina. Todas estas anomalías que generalmente producen todos aquellos alimentos avitaminosos e impropios, son casi siempre de graves consecuencias para la mujer, porque la expondrá a los frecuentes abortos y partos dolorosos y muy a menudo peligrosos, debido a las causas que acabo de exponer.

Además de lo aconsejado, es de aconsejar que las mujeres encinta anden mucho al aire libre, como así practicar con frecuencia gimnasia respiratoria, algunos ejercicios lentos y suaves, baños de aire. luz y sol, siempre que éstos últimos la época del año lo permita, como también no deben olvidar de los baños de asiento tibios o semifrios, según la estación de año, sobre todo éstos tienen gran importancia entrando al sexto mes del embarazo. Estos sencillos procedimientos higiénicos tienen, tanto sobre el niño como sobre la madre, efectos sumamente beneficiosos para la salud y robustez de ambos y como razón lógica y científica, colaboran grandemente junto con el régimen alimenticio para preparar un parto fácil y faliz.

Estoy cada vez más persuadido de que si se tomasen las madres durante el curso de la gestación las precauciones que acabo de indicar, con seguridad no habría embarazos caprichosos, cuando no en muchas de las veces, con contïnuas perturbaciones orgánicas, como tampoco hobría partos complicados o de malas consecuencias, A su vez, las futuras generaciones tendrían más armas para defenderse en la lucha por la vida y muy dificilmente serían perseguidos de las frecuentes infecciones y de tantas otras enfermedades.

Dr. César CAPPANNARI

NOTICIAS Y COMENTARIOS

El día 1.° de Junio próximo

Nuestras fiestas

Fué, como todas, muy animada nuestra última fiesta literaria familiar, quedando todos muy animados para la próxima fiesta y para el banquete que, como anunciamos en otro sitio, se efectuará el dia 6 de julio.

Nuestra próxima fiesta familiar literaria se efectuará el domingo, dia 1.° junio a las 5 de la tarde en nuestro local, Alcoy,

2 y 10, a la que están invitadas las familias y la juventud ferviente llena de ilusiones, para derramar su idealismo entre los espíritus apocados y pesimistas que nos rodean. Sería muy curioso e interesante que cada cual trajese una poesía o poema naturista para deleitar a los oyentes. Así se rinde tributo a la vida que canta!

——

Nuevo corresponsal

Tenemos el gusto de notificar a nuestros lectores que el señor Rafael Lafuente C. es nuestro corresponsal en Denia y con domicilio en la Avenida de Valencia, 83, naturista trofólogo convecido, después de pasar una temporada en nuestra redacción saluda a todos los naturistas, ofreciéndose para trabajar por nuestro ideal.

——

La conferencia en Mataró

El profesor N. Capo debió dar una conferencia en Mataró y no pudo celebrarse, como lo habíamos anunciado el mes pasado. Se efectuará el sábado, dia 24 del actual, a las 6 de la tarde, cuyo tema será el siguiente: «Las fases científicas de la nueva ciencia para curar i evitar las enfermedades por las leyes naturales».

——

La conferencia de Pinell

El domingo 13 de abril se celebró la anunciada conferencia en Pinell (Tarragona), ante numeroso público y personalidades del pueblo, como muchos naturistas que acudieron de los pueblos vecinos. El profesor N. Capo estuvo cerca de dos horas manteniendo la atención viva en el público, que por primera vez oía el doctrinarismo naturista, demostrando como el hombre puede vivir de frutas y verduras, cereales y aleaginosas, exhortando muy especialmente a las madres a tomarse interés por tan grande poblema.

Agrademos al joven Pedro Buenaventura su trabajo en organizar el acto y al presidente del local que tan acertado estuvo en la presentación del conferenciante.

——

El Banquete Vegetariano

En los números anteriores de nuestra revista teníamos anunciado el Segundo Gran Banquete Vegetariano de la temporada para el día 8 de junio, pero para dar mayor realce a la fiesta hemos convenido que seria mejor efectuarlo más entrado en el verano, y es así como se efectuará el domingo día 6 de julio a la una de la tarde, efectivamente, en el Hotel Rabassalet, de la Rabassada, entre pinos; el cubierto, a 8'25 ptas. El tranvía se toma en la calle Kraywinquel y Avenida República Argentina. Hay billetes colectivos.

Acudid, invitad a vuestros amigos, a vuestra familia, sean carnívoros o vegetarianos, que los platos a servir en el banquete son de exquisito paladar, nutritivos y abundantes, pero sanos y racionales de dieta sin sangre ni fuego. Se continuará a la tarde con la fiesta literaria canto y poesias.

Acudid todos como un solo hombre!

Editograf. H. Abad 2 - Mataró

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo, Teoría, Piano y Armonía
Vía Domicilio. Precios módicos
Vera, 54 bis. - 4.ª BARCELONA (6)

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

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

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

LOLA PAPIOL
MANUFACTURA DE BOTON TEÑIDO
Despacho de 2 a 4 Tranvías 45, 48 y 50
Mallorca, 460, 2.º 1.ª
Entre Padilla y Castillejos
Teléfono núm. 54516

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

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

CUANDO VISITE BARCELONA VEA LA

PENSIÓN VEGETARIANA

Y

COMEDOR PARA TROFOLOGOS

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

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

D. J. Guardiola

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

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

Craywinkel, 17
Teléfono 72235 — BARCELONA
(San Gervasio)

PANADERÍA DE • • • • • •

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 — BARCELONA

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

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

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

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 — Lauria, 62

BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 — REUS

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 — Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 — Teléfono 15805

Mallorca, 247 — Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

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

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

Puntos donde se vende PENTALFA

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

ESPAÑA:

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

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo

(Orientación individual)

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

Obras de Carlos Brandt. Pedirlas a esta Administración

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

Corazón, divulga...?

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

Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?
El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

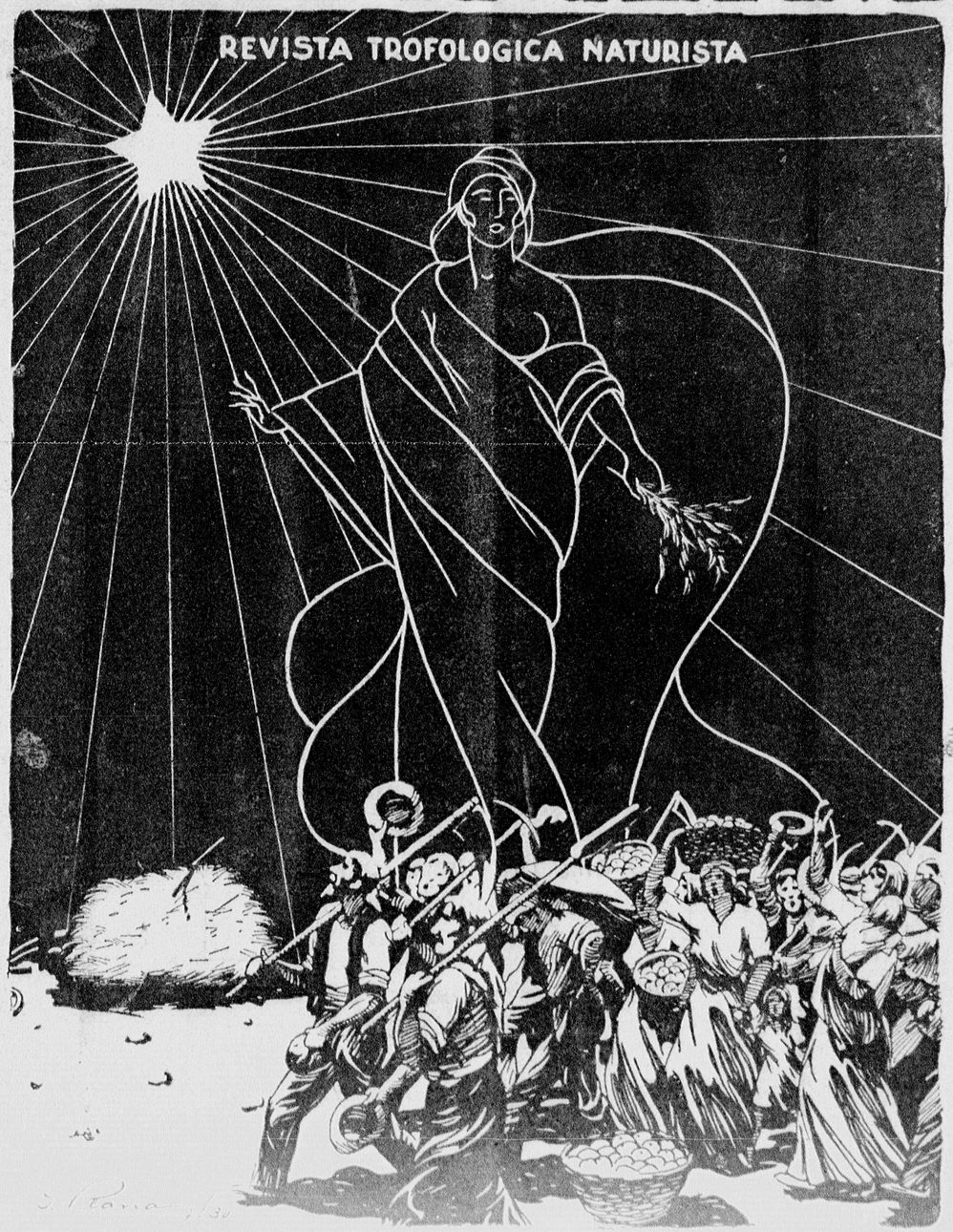
Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trófoterapia individualizada para cada uno. Todo sintéticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catástrofe! Cómprelo hoy mismo

PENTALFA

REVISTA TROFOLOGICA NATURISTA



Corazón, divulga...?

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

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!!

CASA FONTBOTÉ

FUNDADA EN JULIO DE 1893

Central: Bonanova, 1 Teléfono 71361

Sucursal: Muntaner, 407 (esquina Platón) :: Teléfono 75611

COLMADOS

Solo géneros de marca

Frutas frescas, desecadas y secas
Comestibles selectos :: Café malta
Jugos de uva sin fermentar:
«Mostine», «Mostelle», etc., etc.

Siempre productos nuevos y Rápido servicio a domicilio

OBRAS DEL CONDE LEÓN TOLSTOI

el escritor fecundo y filósofo vegetariano
más grande del siglo pasado

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

Se envian contra reembolso pidiéndolas
a esta Administración

HOME POUR ENFANTS

Calle Congreso, 12 HORTA - BARCELONA

Les enfants de constitution faible trouveront ici l'endroit propice pour atteindre leur pleine santè et leur gaîté.
Nourriture pure et abondante.
Gymnastique et exercices de respiration.
Hygiène et soins du corps.

"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

FOLLETOS

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

Pedidos a esta Administración

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