D. J. GUARDIOLA

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

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

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

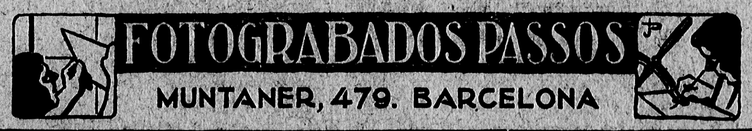
ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

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

SALTO (República Oriental del Uruguay)



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

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

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

Barcelona
30 Sbre. 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 18

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

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



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

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

El Banquete y Fiesta del 26 de octubre

Tenemos ya programado para el día 26 de octubre, la segunda fiesta literaria y primer banquete de la temporada, comenzando éste a la una de la tarde y la fiesta a las cinco. Se ha puesto el económico precio de 6 pesetas, para que esté al alcance de todos. Tendrá lugar en el propio jardín de la redacción de nuestra revista y Escuela.

No se despacharán más tikets, tal vez, a la salida de esta revista, porque ya se han colocado todos, debido al corto número de comensales que caben en la casa, que serán de 50 a 60.

De nuestra gira por Valencia

Del 6 al 10 de septiembre el profesor Capo y su señora, Ramona Perera, estuvieron de visita con algunos amigos naturistas más, por Alcoy, Benetúser, Valencia y Benaguacil. En este último bello e higiénico pueblo de Valencia tuvimos el honor de estrechar la mano del convencido vegetariano e ilustre astrónomo del observatorio de Valencia, señor José María Meliá (Pigmalión), con el que pudimos cambiar algunas palabras con respecto a las ciencias y el progreso del movimiento en el mundo de las fiestas del sol.

En la plaza de Benaguacil pudimos una vez más, entre cohetes y algarabía, porque el pueblo estaba de fiesta, admirar el cuadrante solar que Pigmalión donó al Ayuntamiento. También quedamos muy agradecidos de los atentos y nobles amigos de Gandía, de Masanasa, Valencia y sobre todo de la amable señora Carmen Cortés, que soportó las molestias de nuestra estadía.

Gracias a todos.

ZUMOTERAPIA

(cura por los zumos)

LA UVA Y LA VID

La Vid es bíblica. Es la primera vegetación que vemos al nacer. La Vid está en las iglesias, en los montes, delante nuestra puerta para sombra y adorno, la tenemos en las carreteras y en los caminos vecinales de Italia y Grecia, en las "huertas" valencianas y en las "masías" de Cataluña; en Portugal la Vid adorna los balcones.

En nuestros primeros libros hemos visto ya estampada siempre, sonriente y viva la parra, la legendaria hoja de la vida. En el libro de Dante, como en el de Cervantes, es nombrada miles de veces; en el de "Las mil y una noches" construye historia y poemas siempre con la Vid, esa maravillosa madre que, más tarde en flor, ha de dar la uva, la fruta mitológica, y que, en manos de Hipócrates hace milagros.

Mosén Jacinto Verdaguer también la menciona como algo paradisiaco en su famoso poema "La Atlántida", y como algo místico y que contagia, rápidamente impregna de aroma de Vid las plumas de todos los poetas que le han leído y sentido.

Longo, en su "Dafnis y Cloe", habla tanto de la Vid y de la uva, que le asigna un principal papel en la alimentación de los dos enamorados de la Vida.

Ulyses menciona a la Vid como la planta nacida del jardín de las Hespérides, es decir, de la eterna juventud, porque en cierta época antigua era creencia general que él se alimentaba sólo y siempre del fruto de la Vid (de la Vida) conseguía la inmortalidad.

Ovidio Nasón recomendaba a las damas para conservar la belleza cataplasmas de hojas de Vid calientes, aplicadas por las tardes a la cara y a las doncellas los baños de zumo del fruto de la Vid—la uva—también para la belleza del cuerpo.

Virgilio, el poeta de la naturaleza,, en su "Geórgicas", que son todos conocimientos y consejos sobre la tierra, ensalza sobremanera a la madre de las madreselvas, la Vid, la Vid indomable e indestructible que soporta todas las tempestades y huracanes de la naturaleza que se desencadenan desde el cielo, para llegar silenciosamente a la primavera y brotar con sus "guías" dando el codiciado racimo de uvas, cual ubre vacuna repleta de jugo fisiológico apagando la sed de las edades apetecidas.

El mismo Homero, el poeta todo espíritu, el historiador de la prehistoria, el gigante de la literatura griega, el cantor de los abismos encadenados, hace aparecer la Vid, el fruto libertador de los dioses, como el amparo dulcificador de las iras de los monstruos de un solo ojo en la

frente. El Padre Noé no se olvidó de poner en su Arca histórica un tronco de la Vid.

En la Biblia aparece la Vid con su fruto como la primera planta sobre la tierra para la alimentación de los hombres, hijos de Dios.

El tronco de la Vid es caprichoso, libre y rebelde, pero feo con sus arrugas y astillas podridas, cual paria encadenado que, aunque nacido en el seno de Maya—la tierra y el fango—, busca siempre la luz del cielo para sublimizarse; y es así como resiste las inclemencias de las estaciones crudas.

El cultivador diestro sabe que la plantación de sepas es más segura en el rendimiento económico que la cría de animales en el mismo espacio de terreno. Y así desde el campesino hasta los apóstoles cristianos han sido siempre los primeros cuidadores de los pámpanos, de la viña y de la uva que da el vino y éste es llamado en la Sagrada Escritura la "sangre de la viña".

San Agustín explica cómo la Viña es como el Verbo que produce la sangre de Vida. San Clemente de Alejandría eleva a la Vid a la categoría de las mejores plantas que Nuestro Señor donó al hombre. En todo "cuerno de la abundancia", tanto latino como sajón, asiático o neo-americano, vemos remolinar envuelta siempre entre miles de elementos a la Vid, con su negra o roja uva triunfante.

Baco, el dios mitológico de las alegrías y del buen humor, aparece, más que con ninguna otra fruta, siempre con la voluptuosa carga en sus manos, de puñados de uva elevándola al cielo. La uva se ha hecho símbolo, símbolo de martirio por su sacrificio de trituración al transformarse en vino, símbolo de la alegría por su agradabilidad y símbolo de terapia por sus efectos curativos, por su aplicación en medicina, debido a sus ricas propiedades vitamínicas.

Y ya estamos en la época moderna. Vemos en los sanatorios de Europa y América, en estos últimos tiempos, que no hay enfermos, especialmente a los del aparato digestivo, que no se les recomienden las uvas a discreción. ¡Uvas a todas horas, uvas en todos los hogares!

Luiggi Cornaro, comenzó a recomendarla en su época, insistiendo después el fraile Leonardo Lessio, que era un extricto vegetariano. El Dr. Trousseau en Francia, el Dr. Tissié y Marcel Labbé, incansables propagandistas de las curas de uvas. Inglaterra cuenta numerosos médicos entre las partidarios de las curas de uvas, entre ellos al Dr. Allinso y Lee, Daws, etc. El cirujano Rositter, en su obra "Guía Práctica de la Salud", recomienda la uva para curar las enfermedades del aparato digestivo e indica sus combinaciones. Adolfo Just se alaba en su gran libro: "¡Volved a la Naturaleza!"

Los médicos italianos, Platten, Ummen, Avem, Cassone, Rovetta y otros indican las largas curas de uvas en sus temporadas de verano y otoño, que es cuando abunda dicho fruto. El Dr. Amilcar de Souza, de Portugal, pone a la uva como la incomparable fruta medicinal del mundo latino. El Dr. Paúl Carton, de Brevannes, también la recomienda insistentemente.

Es que verdaderamente, ¿quién de los sabios dietéticos modernos no va a fijar la atención e inclinarse hacia el fundamento del frugivorismo, que según se calcula, de la Vid proveninen casi todas las frutas? La uva es entonces la fruta nutritiva y por excelencia medicinal de nuestro siglo.

LA COMPOSICION QUIMICA DE LA UVA

Según los análisis químicos modernos la uva tiene la siguiente composición:

Agua fisiológica.	del	77	al	81	por	%	gramos
Albúmina	»	0,60	»	100	»	»	»
Ácidos libres.	»	0,50	»	0,80	»	»	»
Azúcar o energético . . .	»	14	»	22	»	»	»
Cenizas o resíduos. . . .	»	3	»	5	»	»	»

Todo eso se refiere a las cantidades químicamente aprovechables, y más aún si se somete a la uva a la acción de una prensa, extractándole todo lo aprovechable, es decir, el agua y el azúcar.

No podemos pasar aquí por alto la importancia del agua fisiológica y las vitaminas que contiene en forma soluble y aprovechable en la asimilación de las sales cuando nuestro aparato trófico trabaja equilibradamente. El azúcar de uva también tiene una gran importancia en nuestra alimentación y más aún si se toma en forma de zumo concentrado o libre, porque así sin alteración alguna el hígado, la glándula hepática, que es la encargada de la digestión de los azúcares, lo acepta mejor y rinde al organismo anémico, falto de una substancia energética insubstituíble, porque es fácilmente asimilada, teniendo gran ventaja sobre todos los preparados azucarados que nos lanza con pomposa propaganda en el comercio la industria moderna.

Naturalmente que si es una cepa de inferior calidad, la uva que dará será poco dulce y por tanto con pocos grados de azúcar, pero al ser más ácida se desprende a su vez que sea más medicinal. Además, su valor medicinal también varía según la calidad y clase. La uva negra, la rosada, la blanca, la moscatel, la de Mendoza y la de Cipré gozan de mucha fama medicinal, como igualmente las uvas de la Champaña (Francia) y las de Cataluña, la cepa de Cariñera y Tarragona, medicinal en extremo.

Durante nuestra práctica de las curas por la alimentación hemos tenido brillantes resultados en las enfermedades del estómago, intestinos y riñones, con solo hacer tomar al enfermo durante los primeros días de tratamiento de 3 a 5 litros de jugo al día de uva fresca exprimida al acto, también nos ha dado buen resultado el jugo de uva concentrado en épocas en que no podíamos obtener uva fresca.

EL JUGO DE UVA Y LAS ENFERMEDADES

Es recomendable contra las enfermedades de la garganta, en la anemia, hemorroides, estreñimiento, enfermedades gastro-intestinales, vejiga y riñones, contra la inapetencia, la arterioesclorosis, contra el reumatismo y la gota, contra la falta de circulación, contra la avitaminosis y de carencia, contra los forúnculos y abcesos, contra las fiebres y catarros, en una palabra, es el jugo de uva favorable a la revitalización del organismo, por la gran cantidad de vitaminas solubles que contiene.

COMO SE HACE EL JUGO DE UVA EN CASA

Se coge 3 a 4 kilos de uva bien lavada y desgranada y se colocan los granos en un "prensa frutas", o bien en un colador de pastas con pie y se van poco a poco oprimiendo con los propios puños los granos, fuertemente, hasta reducir todo en desechos. Como ya se habrá puesto de antemano una fuente debajo del colador para recoger el jugo, no se tiene más que ir colando y verterlo en sitio a propósito para beber. El gusto del jugo hecho con las propias manos es más natural y agradable; en cambio, cuando se hace con la "prensa-frutas" se obtiene un gusto un poco más ácido, y eso es debido a que con la prensa se oprimen más las semillitas y los hollejos, y por tanto, deja en el jugo un sabor algo amargo. Si el jugo es muy dulce también se le puede agregar agua.

Las sales de la composición de la uva se conservan a pesar de la extracción en jugo, así como el *hierro*, el *fósforo*, la *cal*, el *magnesio*, el *cilicio*, el *yodo*, la *sosa*, el *azufre*, el *fluor*, el *cloro*, etc., que son todos *disolventes* de los malos ácidos de la sangre y enriquecen al mismo tiempo al gran ejército de *glóbulos rojos* de la sangre, aumentando la reacción *alcalina*, que es la que conviene que esté latente siempre en nuestro organismo, para evitar las enfermedades sin necesidad de inyecciones ni drogas, siempre perjudiciales.

LA COMBINACION DEL JUGO DE UVA

Se combina bien con yema de huevo, con natilla, con queso tierno, con cereales cocidos, con boniatos asados o con patatas, con arroz hervido, con pan o plátanos, manzanas o castañas, y con toda clase de frutas dulces. *No combina* con las verduras ni con la leche, con las frutas oleaginosas ni con los aceites, ni encima de las comidas.

Si a los niños y las parturientas y a los convalecientes se les tratara con jugo de uva la humanidad tendría otro destino, es decir: ¡más sangre pura, nervios más sanos y salud más perfecta!

PROF. NICOLÁS CAPO

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

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

Ciencia de la Alimentación: Trofología

BERENGENAS AL JUGO DE TOMATE

Se eligen varias berengenas tiernas y se fríen enteras lentamente en abundante aceite, dándoles vuelta de cuando en cuando para que no se quemen mucho de un sólo lado y del otro queden semicrudas, y van separando aparte a medida que se van friendo. En una cazuela se hace una salsa de tomate maduro, pasado por un tamiz, y se le agrega un poco de ajo o cebolla frita, algo de laurel o albahaca y unos guisantes tiernos o bien judías tiernas (chauchas), de antemano hervidas, y por último las berengenas fritas. Se puede comer este guiso con pan, con boniatos asados al horno o patatas cocidas, o bien tortilla de arroz, con ensalada cruda.

NOTA.—El agua de la berengena bien hervida es muy buena contra el reuma y eficaz contra la inapetencia, y recomendable a los anémicos por su hierro.

COMIDA EN EL DIA A BASE DE UVA

Mañana: Uva y plátanos, con un poco de natilla o yema de huevo.

Mediodía: Un kilo de uva buena, bien madura, con algunos higos frescos, pan tostado y un poco de nata o mantequilla pura.

Tarde: Uva y manzanas, con algún dátil o pasa.

Cena: Uva o jugo de uva en sopas con pan tostado y miel, o bien yema de huevo o nata. Masticar y ensalivar todo bien.

NOTA: La uva no va bien con la *sandía* ni con los higos chumbos; en cambio va bien con el melón y demás frutas.

SANDIA Y BONIATOS

La sandía es muy diurética y refrescante. Comerla con boniatos asados al horno es muy buena combinación, porque se une lo seco y a lo muy líquido.

Mañana: Sandía (la mitad, comida con cuchara) bien madura, con 7 u 8 dátiles buenos y 2 manzanas al final.

Mediodía: Media sandía buena, comida con un kilo de boniatos asados y 100 gramos de queso tierno, y si se estriñe algo, es mejor comer, en vez del queso, 10 ó 15 ciruelas secas cocidas. Al final 2 manzanas.

Cena: Media sandía, un kilo de boniatos asados y una o dos yemas de huevo crudas o cocidas. Tratar siempre de masticar y ensalivar todo bien.

A la juventud estudiosa!

La Asociación Ecléctica Universal y su vasta obra espiritual

Fundada en Italia el 19 de julio de 1917, la "Asociación Ecléctica Universal" es (como lo dice el primer artículo de su Estatuto), *Una libre fraternidad entendida y unida* en el reconocimiento espiritual de la Verdad y en su afirmación unitaria y comprensiva, por encima de todo antagonismo y de toda limitación.

La sociedad se propone, pues, como primer intento, promover *una orientación unitaria y universal* en el campo de los estudios y de las actividades espirituales, *reconociendo, realizando y enseñando* la *Unidad de la Verdad* en todas sus manifestaciones científicas, filosóficas y religiosas—diferentes aspectos y adaptaciones particulares de la Unica Verdad, que es como la Luz Blanca que sintetiza en sí los doce colores del espectro.

La esencia del *eclectismo* es este reconocimiento espiritual de la Verdad que, aunque se encuentre expresada en forma más o menos limitada o imperfecta en toda enseñanza, dogma o doctrina, no puede encerrarse en su integridad en ninguno de ellos en particular, sino que trasciende naturalmente todo dogma, toda doctrina y toda enseñanza, toda visión sectaria más o menos limitada.

Reconoce el eclectismo que en la ciencia, como en la filosofía y en la religión, y en todo esfuerzo dirigido para saber y penetrar los misterios de la naturaleza y de la vida, *hay verdad;* pero en el mismo tiempo reconoce que, aunque todos puedan constituir el Camino que a la Verdad nos conduce, ninguna de ellas puede pretender a su monopolio y a su exclusividad.

La Asociación no ataca a ninguna creencia, ningún dogma, ninguna doctrina y ninguna religión, sino las reconoce todas como diferentes expresiones de una Unica Doctrina Madre, Universal y Ecléctica en su naturaleza, que las integra, al mismo modo que todos los colores no son, en el fondo, sino diferentes expresiones de la Luz Blanca, que como hemos ya dicho, de todos constituye la síntesis y la perfección.

Así pues, en vez de combatirlas ayuda a quién lo desea a mejor comprenderlas y a comprender la Verdad Una que en ellas se esconde y que de todas constituye el manantial, la vida, la esencia y la substancia.

Basándose sobre esta Verdad unitaria y unitiva que se halla en el fondo de todas las doctrinas y de todas las creencias, la Asociación quiere "indicar en un sano y práctico oriente espiritual de la vida" la solución de todos los problemas materiales y morales de la existencia.

Esta orientación de la vida en el reconocimiento de los Valores Espirituales que son las fuerzas primordiales y causales de las cuales la vida misma—también en su expresión más material—representa la manifestación, es la esencia de la enseñanza de todos los grandes Maestros de la humanidad, y en particular la esencia de la enseñanza de los evangelios.

A ella se refiere Jesús cuando dijo: "Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida" y "Si perseveráis en mi Palabra, conoceréis la Verdad y la Verdad os hará libres".

Esta *orientación espiritual de la vida* se traduce prácticamente en la aplicación del principio de *cooperación fraternal* en todos los campos de la existencia, en todas las fases de la vida y de la actividad social de cada uno. En esto se halla la realización de la verdadera Fraternidad entre todos los hombres indistintamente y la aplicación del Gran Mandamiento, en el cual, dijo Jesús, está sintetizada toda la Ley, y los profetas: "Amarás a Dios con todo tu corazón y con toda tu alma, y a tu prójimo como a ti mismo".

Pues la base de todo verdadero éxito y de toda verdadera felicidad individual, no es el egoísmo y el punto de vista egoísta, como alguno pudiera erróneamente creer; sino la superación del egoísmo en un altruísmo iluminado, en un Ideal de Servicio, en buscar constantemente lo que es más útil para los demás, siendo solo así que uno puede ayudar más a sus mismos intereses.

Además de eso, la Asociación quiere "cooperar al movimiento unitivo de los pueblos, indicando en la convergencia evolutiva y radical de las lenguas más conocidas en todo el mundo *el fundamento natural de una lengua universal* y la base de su realización". Este idioma universal, síntesis y perfeccionamiento con el Arte de las lenguas que se han formado espontáneamente cerca de los diversos pueblos, debiendo de considerarse, como un *instrumento unitivo* cultural y espiritual.

La Asociación despliega su obra principalmente por medio de publicaciones y lecciones por correspondencia, con las cuales se halla continuamente en contacto con todos sus asociados, siendo éstos plenamente libres de contribuir como quieren y creen, al sostenimiento y al progreso de la Obra, hecha desinteresadamente para el bien de todos.

Pueden hacer parte de la Asociación todos los que se adhieren a sus intentos, de cada asociado, dependiendo la cualidad de su adhesión, que es la medida en que realiza interiormente, en su proprio espíritu y en su corazón, los intentos de la Asociación.

Con su actividad la Asociación quiere hacer especialmente una obra de educación social, una educación individual que quiere desarrollar sobre todo en sus asociados, y que ellos mismos realizan conformándose a sus principios y a sus directivas, entendidas en despertar a cada uno en la conciencia de su naturaleza espiritual, que es lo que hay de más elevado en cada hombre, y de encontrar en ésta el principio de una vida más llena, profunda y feliz.

Esta educación individual es la base de todo verdadero mejoramiento social, pues los grandes problemas sociales, por materiales que aparezcan a toda consideración exterior, tienen una base espiritual, en la cual solo pueden efectivamente resolverse, en la medida en que cada uno los comprende en su verdadera naturaleza y en ella los resuelve en sí mismo.

Vano es todo esfuerzo dirigido en buscar la solución de los grandes problemas sociales con medios puramente exteriores (revoluciones) y desde un punto de vista exclusivamente material, pues hay unidad esencial entre lo espiritual y lo material, y el progreso de éste es inseparable al progreso de aquél.

Los grandes males sociales y los males individuales de los hombres no pueden salvarse y mejorarse definitivamente hasta que no se salve y se mejore la *actitud interna* que le dió origen y en la cual tienen su base y su raíz. Así, pues, cada uno puede contribuir activamente en mejorar las condiciones sociales y las del medio y del ambiente en que vive, simplemente con mejorar su *actitud mental* acerca de ellos, y esto es la base de todo verdadero progreso.

ALDO LAVAGNINI

NOTA: Quien desee informes y esclarecimientos particulares sobre la actividad de la Asociación se le ruega dirigirse al Secretario General, señor Aldo Lavagnini, escribiendo al Apartado postal 2929, México D. F., México.

"Para curarse y no enfermar"

Es un libro recientemente aparecido y publicado en Valencia, por don Miguel Fernández de Godos, que trata de problemas científicos, morales y sociales del Naturismo, defendiendo la Trofología. Tiene la obra varios retratos del autor y algunos de su familia. Consta de 350 páginas y su precio es de 5 pesetas en rústica.

Pedidos al autor.—Villa Naturista, 133.—Campanar—Valencia—, o en esta Administración.

Opiniones médico-alópatas:

Sandías y melones

—Cuando contemplo esos montones formidables de sandías y melones, hago esta reflixión: He aquí los proyectiles con que la muerte carga sus cañones de grueso calibre para hacer blanco en nuestros intestinos.

—No me atrevo a condenar tu opinión—dije a mi acompañante—, mientras no conozca los fundamentos del odio inexplicable que te inspiran el sabroso *cucumis melo* y su dulce parienta, la *cucumis cutrallus*. Tienen ambas cucurbitáceas una brillante historia en el campo terapéutico, y el llamado padre de la medicina (Hipócrates) conocía todo el valor que asignan a estas frutas las más remotas tradiciones de la India; tanto es así, que no daba otro alimento a sus fabricantes.

—Siento no estar conforme con tu ilustre predecesor, pero cada uno habla de la feria según va en ella. Cuando yo he comido sandía, después o antes de almorzar, tuve siempre eruptaciones que me hicieron pensar si este alimento no habría entrado en mi estómago con el carácter de inamovible; y, por lo que al otro *cucumis* se refiere, te diré que, sugestionando por tus glorificaciones del frugivorismo, comí cierta noche una raja de melón, y nadie mejor que tú (que me auxiliastes) puedes dar fe de las contorsiones, molientes y demás síntomas de tormenta que produjo en mis tripas el *cucumis melo*.

—Recuerdo perfectamente tus angustias, y fuí testigo de tu gratitud al sedol que te administré procurándote un alivio inmediato y un sueño paradisíaco; pero también recuerdo los apóstrofes que te dirigí cuando escuché tus confesiones. Habías cenado de una manera disparatadamente opípara, y aquellas truchas escabechadas, que figuraron en el menú, entraron en horrible conflagración con un helado de ciruela del que me hicistes grandes elogios.

La sandía y el melón (como casi todas las frutas de riguroso verano) son alimentos exclusivamente refrigerantes, laxantes y tiuréticos, que armonizan mal, muy mal, con las albúminas y las grasas; pero si no se les asocia ninguna de estas substancias, resultan absolutamente inofensivos, aunque se ingieran en cantidades exageradas.

Balandreamos frente a las costas de Garraf, y nuestra imprevisión nos hacia pensar en el martirio de los náufragos.

Era el 15 de agosto, y se aproximaba el mediodía; teníamos una sed extraordinaria, agravada por el calor, las pérdidas sudorosas y el viento. La sed en el mar es un tantálico suplicio; para mitigarla, nos habíamos bañado dos veces. Yo arranqué un botón de mi chaleco y lo chupaba para excitar la secreción salivar. De pronto divisamos una lancha, y gobernamos hacia ella para pedir agua. Antes de *estar a la voz,* nos dimos cuenta de cuál era su cargamento, y la boca se nos llenó de agua. Venía de Cullera con dirección a Barcelona, y abarrotada de sandías.

—¡Cheee! ¡Noy, vinga la més grossa!

Nos dieron cuatro muy grandes, que pagamos con un duro, un chaparrón de bendiciones y un ¡viva Cullera! que debió de oirse en todo el litoral mediterráneo.

Después de esto, y durante media hora, nuestro horizonte sensible quedó reducido al diámetro de una sandía.

Tres horas más tarde desembarcamos en Tarragona los cuatro tripulantes del balandro, y celebramos consejo para decidir si procedía comer. Hubo empate.

—Tenemos el estómago lleno de sandía con pipas y todo.

—No importa, eso es agua; vamos a la fonda.

Fuimos, pero nos abstuvimos de comer mientras los del bando contrario hicieron de las suyas.

Cuando llegó la noche, cambiáronse las tornas. Mi prudente compañero y yo cenamos con un apetito comparable al apetito legendario del general Próspero Sibuet, mientras el resto del equipo nos miraba humillado.

—Yo—dijo el menos sincero—he comido demasiado tarde, y no tengo todavía ganas.

—Pos yo, señores—añadió el otro con honrada franqueza—, todavía estoy comiendo sandía, y si hubiera seguido los consejos del médico de a bordo, no estaría ahora con cara de buitre y soplando una taza de té.

Si las sandías pudieran conservarse como los melones de cuelga, aumentaría la mortalidad por afecciones intestinales, y los tales meloncitos que se consumen por Navidad y Reyes, hacen que yo gane algún dinero.

Como al decir esto sorprendí en mi compañero una sonrisilla mefistofélica, añadí:

—Algunas veces me los regalan y no me atrevo a traspasar el obsequio; porque, si tal hiciese, merecería que tú me llamaras artillero de la muerte.

DR. J. LOPEZ DE REGO

Nómina de los elementos que tomaron parte en la fiesta Naturísta del domingo 14 de septiembre de 1930, en la Escuela "Pentalfa"

El prof. Capo abre el acto.

La señorita Teresita Navas recita una bonita poesía.

El Dr. Navas vierte varios conceptos sobre alopatía, Homeopatía y Naturismo.

Dos poesías graciosas son recitadas por el simpático niño Biete.

El pianista Ramón Cuadras toca "La calesera" y un "Vals" magistralmente ejecutadas.

Señora Ramona Perera: "Ritornelló", poesía muy fina, sentimental.

Señor Ramón Cuadras: piano.

El niño Romeu: dos poesías.

Señora Ramona Perera: "Los motivos del lobo".

Amadeo Moreta: cantó "Rusó", con verdadero gusto artístico. Acompañamiento piano por el señor Cuadras.

La niña Luci Navas: la poesía "Patos al agua", de gran risa, apiaudidísima.

Ramón Cuadras: nuevas piezas selectas al piano.

El niño Romeu: dos poesías graciosas.

Señorita Teresa Navas: otra poesía.

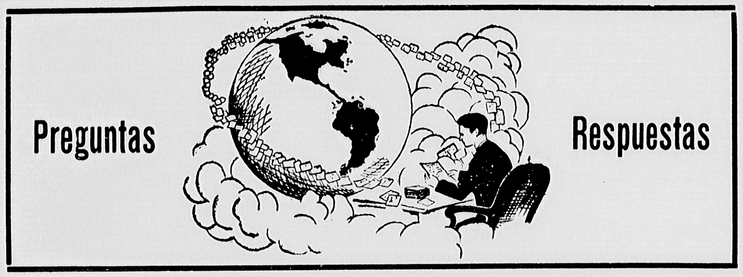
El niño Biete: "El pirata".

El niño Navas: una poesía.

Ramona Perera: "Acuarelas".

Al final: danzas rítmicas, por Elsa Stiedman, profesora de gimnasia del club femenino de deportes.

Marcha final.



Ceuta, 9 de agosto de 1930.

Señor N. Capo.

Muy señor mío: En primer lugar le pido perdón por mi molestia y en segundo le ruego me permita hacerle unas preguntas para bien de la idea naturista y vegetariana, pues, como comprenderá usted le hago alguna pregunta, porque he leído diversas contradicciones.

1.ª Las frutas frescas, tales como manzanas, peras, melocotones, cerezas, ciruelas, uvas, etc.... ¿se tienen que mondar para comerlas, o no es menester pelarlas? ¿Qué precauciones hay que tomar?

2.ª Las frutas secas, como dátiles, higos, pasas, ciruelas, etc., ¿qué es conveniente hacer para comerlas y que nutran nuestro organismo y no lo perjudique en lo más

3.ª ¿El jugo del limón actúa como profiláctico; ¿hay algún inconveniente?

4.ª Desearía saber si hay algún libro que enseñe detalladamente la manera de condimentar los platos vegetarianos; que enseñe con los más minuciosos detalles, a fin de poderlo llevar a la práctica con la máxima perfección, sin confusiones y sin equivocaciones.

VICENTE BORRAS

* * *

RESPUESTAS

1.ª La teoría naturista antigua de que había que tomar todas las frutas con toda su piel o cáscara fué sustentada por los instructores naturistas, podríamos decir al estilo "salvajistas", entre ellos Rousseau, Priezaitz, Kuhne, etc., porque creían de buena fe que lo más esencial estaba precisamente en la piel, y el único argumento que daban al mundo era diciendo que el comer la fruta con "cáscara y todo" era "más natural", como los animales, sin mencionar qué clase de animales comían "*así*" la fruta, porque ni los simios antropoides comen las frutas con la piel.

Pero la ciencia naturista moderna, especialmente la Trofotécnica, vino a demostrarnos que no era necesaria (la piel) para nutrirnos y, sí es recomendable, a los estreñidos solamente, porque la cáscara de las frutas "*es laxante*", por su celulosa, pero no tiene alimento energético ninguno para el hombre, pues la *celulosa* (el tejido) solo pueden transformarla en azúcar en el largo trayecto intestinal los grandes mamíferos herbívoros, pero no el hombre. Pues el mono, en su estado natural, también pela, con sus uñas y sus dientes incisivos, toda fruta mondable.

De manera que solo a los estreñidos y no dispépticos conviene la piel de las frutas, porque a los que ya hace tiempo son vegetarianos o se alimentan a base de alimentos crudos, ya no les conviene, porque sino les ocasionaría continuas diarreas, teniendo, al contrario, que seleccionar muy bien todo tejido fibroso de su alimentación, para equilibrar las digestiones mecánicas.

Ahora, que tenemos que convenir también que hay algunas frutas que no se pueden pelar, como son: la cereza, la fresa, la mora, la zarzamora, los fresones, madroños, etcétera, cuyas celulosas son muy finas, y para que no excite el peristaltismo intestinal es conveniente se mastiquen bien y se combinen con pan, patatas, boniatos, plátanos o castañas, es decir, con alimentos farináceos, para que hagan contraste beneficioso en el equilibrio digestivo. ¿Enterados?

2.ª Esas frutas *desecadas* que usted cita: dátiles, ciruelas, higos, pasas, etc., que son muy energéticas y de muchas calorías y por tanto muy recomendables en invierno, para que no perjudiquen hay que tomarlas en buenas condiciones de salud (nos referimos a la salud de ellas), es decir, que no estén en principio de fermentación (que sean nuevas), los gránulos de azúcar que a veces tienen indican los fermentos. Luego hay que lavar con agua tibia los higos, ciruelas y pasas antes de comerlos y sobre todo que tengan una buena combinación de abundante fruta jugosa, como son: naranjas, granadas, uva, melón, sandía, kakis, peras, manzanas, porque tomar esas frutas solas sin líquido no se haría buena digestión; tampoco hay que tomar más de 100 a 200 gramos por comida.

Esas frutas no combinan bien con las verduras, el tomate ni la leche, con el aceite ni con el queso.

3.ª Sobre el jugo del limón le aconsejo lea "Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla", que acaba de aparecer, pero no está de más decirle que sí, que el limón es un agente profiláctico, desinfectante y sicatrizante; su abuso no conviene a los desnutridos y nerviosos, ni tampoco conviene a las jóvenes durante el período menstrual, aunque sean vegetarianas.

Tampoco se debe tomar limón encima de las comidas. El limón es bueno para uso externo también, para la garganta, para fricciones, para desinfectar heridas, para cuando uno termina de afeitarse (suaviza mucho la piel) y para

ahuyentar los mosquitos en las noches de verano, purificando la sangre y el hígado. Además, es un gran oxidante del ácido úrico de la sangre.

4.ª Un libro que enseñe a condimentar platos vegetarianos "en sus minuciosos detalles", exactamente así como usted los quiere, no los hay, pero los hay parecidos, no tiene más que fijarse en la interminable lista de libros de cocina vegetariana que publican las librerías, ahora que en su mayoría son de combinación química "incompatible", y por lo tanto, muy poco se pueden aprovechar los que quieren ser trofólogos de verdad, sabiendo que la base esencial de la salud perfecta descansa en la equilibrada alimentación.

No obstante, para el caso, en buena parte le pueden orientar mucho los libros que se han publicado sobre Trofología, y ahora pronto aparecerá "Cocina Científica Racional", a base de la compatibilidad, de nuestra administradora, señora Ramona Perera, y creemos que hallará usted bastante de lo que busca, porque es un libro vegetariano Trofológico, todo cocina, escrito especialmente para las mujeres cocineras y que deseen dejar la cocina vieja de la muerte por la cocina nueva de la vida.

* * *

A *Rosalía Alvarez*, de Valladolid: que pregunta tres temas, también interesantes como los anteriores, los cuales vamos a contestar con nuestro criterio naturista.

La primera pregunta se refiere a si es perjudicial o no la leche agria que se utiliza para limpiar los intestinos. Siempre es preferible utilizar algo limpio, algo puro, algo sano cuando se trata de *limpiar*. La leche agria es un montón de fermentos lácteos, cuyos microbios, exasperados de la leche, en descomposición, no combaten la flora patógena intestinal antigua, al contrario, ensucia, aún más, los intestinos, por lo que resulta peor el remedio que la enfermedad: microbios sobre microbios. Más higiénico y profiláctico es tomar zumo de frutas: naranjas, melón, granadas, uvas, manzanas, peras, sandías o bien el zumo de limón con caldo de verduras y cebolla, y así la desinfección es total.

2.ª ¿Es malo dormir boca abajo o cómo hay que dormir?

La mejor manera de dormir es poniéndose bien estirado en cama e inclinado hacia la derecha, pero con el cuerpo bien flojo, completamente laxado, sin tensión ninguna haciendo profundas respiraciones a boca cerrada. Boca abajo es malo y del lado del corazón también.

3.ª ¿Cómo se combate la anemia en un temperamento linfático, con canglios inflamados, malas digestiones y bastante desgaste genésico?

Estamos ante un asunto grave. Le conviene castidad absoluta, baños de sol y de aire convenientemente adaptados, muchas frutas por las mañanas, con yemas de huevo o miel, y a mediodía muchas verduras: acelgas, espinacas, lechugas, rabanitos y tomates con patatas o boniatos cocidos. Pero es conveniente esté ese caso bajo la dirección de quien sepa bien esos asuntos, porque tiene que evitarse en absoluto las incompatibilidades de los alimentos.

NOTA: La señora Rosalía Alvarez nos pide demos sus señas a los lectores de PENTALFA, para que le pongan en relación con personas o grupos naturistas de las regiones de Asturias y de Tarragona, por las que está especialmente interesada, a lo que gustosamente accedemos: Rosalía Alvarez, calle Clodoaldo Tranque, 6 (Delicias), Valladolid. Y gracias a nuestros lectores por el interés tomado por nuestra colaboradora que desea trabajar en bien de la humanidad doliente, ya que es la mujer el brazo fuerte y ejecutor que el naturismo Trofológico necesita.

* * *

Noticias y Comentarios

LAS HUELGAS

En estos días ha habido en Barcelona varias huelgas, y una de ellas la de los carniceros; nosotros quisiéramos que durara *in eternum*, porque así no se comería más carnes en la ciudad condal y se haría un gran bien a la raza que hoy tanto degenera. ¿La carne ha subido? ¿Y llorar por eso? ¡Hojalá subiera, subiera o bajara a los abismos de los ignotos infiernos y la humanidad no diera jamás con su rastro!

"El pan blanco y la tuberculosis europea"

El Dr. Navas radiará una conferencia con el tema que nos sirve de título, el día 5 de octubre, a las nueve y media de la noche, por la emisora Radio Catalana.

"EL AGUA"

Con fina y elegante literatura llenando tanto a nuestra satisfacción, que sentimos inmenso placer comunicar la buena nueva a nuestros lectores, para que lean todos ellos también dicho folletito, escrito por nuestro buen amigo el veterano naturista don Julián Piñango, inspirado en momentos de suprema convicción en favor del agua fisiológica de las ricas ensaladas y de las deliciosas frutas jugosas.

Su precio es de o'20 pesetas ejemplar, pedidos a esta Administración.

EUGENE CHRISTIAN

Tenemos noticia de la muerte de este ser extraordinario que fué gran dietético, acaecida en San Diego (California), el 15 de marzo, el que sostuvo gran lucha con la *medicina*, porque sus convicciones eran que sólo por medio de una dieta racional podían curarse las enfermedades. Sentimos tan sensible pérdida para el campo naturista.

DONATIVOS A PENTALFA:

Juan Henauz, 1; J. Moulet, 2; J. Rodríguez, 5; familia Chanzá, 5; J. Iranzo, 2 pesetas (en sellos); Emilia Olivella, 1; Varios, 5.

Notificamos a nuestros amigos que hayan dado alguna cantidad y no la vean aparecer aquí que nos lo notifiquen.

* * *

Lea usted la interesante obrita del malogrado Ramón C. Rey: *Eugenesia*.

ACABA DE SER INVENTADA UNA AMETRALLADORA POCO MENOS QUE DIABOLICA.

En las cercanías de Londres acaban de celebrarse unas grandes maniobras militares, en el curso de las cuales ha sido probada oficialmente por el ejército inglés una nueva ametralladora.

Esta, realmente terrorífica, invento del dinamarqués Madsen, tira hasta 13,000 cartuchos en dos horas, de los cuales 9,600 fueron disparados sin la menor interrupción.

Además (y ésta es otra de las cualidades únicas, el arma puede ser manejada desde cierta distancia, por medio de un contacto eléctrico subterráneo; ha sido, pues, posible ver una docena de ametralladoras funcionando, sin que hubiese ser viviente alguno junto a ellas...

Naturalmente, el Gobierno inglés se ha apresurado a adquirir del inventor Madsen la patente de fabricación de esas ultrarrápidas armas que funcionan solas, siendo de suponer que no tardarán otros Gobiernos en hacer lo mismo.

Y ahora, si ustedes quieren, caros lectores, hablemos de la paz...

GRACIAS

A todos los amigos lectores que tuvieron el generoso rasgo de remitirnos el número 8 de PENTALFA que pedíamos para la colección; les damos infinitas gracias, pues han cumplido nuestros deseos.

VARIAS

Obritas del Profesor N. Capo, agotadas: "Propongo a la Mujer", "Los Amores de Oscar", "Los fracasados". De los que aun tenemos en existencia: "El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico", "Lo que es y lo que no es Naturismo", "¡Vivir Regenerando!", "Comentarios a la Trofología" y "Nuestro Credo".

También se han agotado totalmente: "Higiene del matrimonio", del doctor Rosch, interesantísimo, prologado del profesor Capo; pero aún quedan en existencia: "Higiene Popular", del Profesor Demetrio Salas M. y prólogo del Profesor Capo; y, además, la reciente obrita del doctor Lahmann "La influencia del régimen de vida en la madre y el feto", epilogado por el Profesor N. Capo.

* * *

TODOS LOS MIERCOLES

En nuestro local, calle Alcoy, 2, de nueve a diez de la noche habrá todas las semanas conferencias por el Profesor Capo sobre Naturismo Trofológico.

¿QUÉ HACE HOY?

¿Desea usted hacer propaganda a su amigo obeso, gordete o enfermo, por tanto, del corazón? Regálele el interesante librito que acaba de aparecer... "¿Queréis ser ricos?... ¿Inmensamente ricos?"

Del Dr. Romero vale una peseta.

10427 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

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

Sistema Hindú-Yogi de la Cura por el Agua

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

Hatha Yoga

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

La Ciencia de la Salud

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

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

Panadería de
Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11



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

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

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

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

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

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

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

Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es el Único Quiropráctico en España

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

Panadería Catalana de José Pons

Jorge Juan, 14 - VALENCIA

PAN PARA VEGETARIANOS

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

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

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

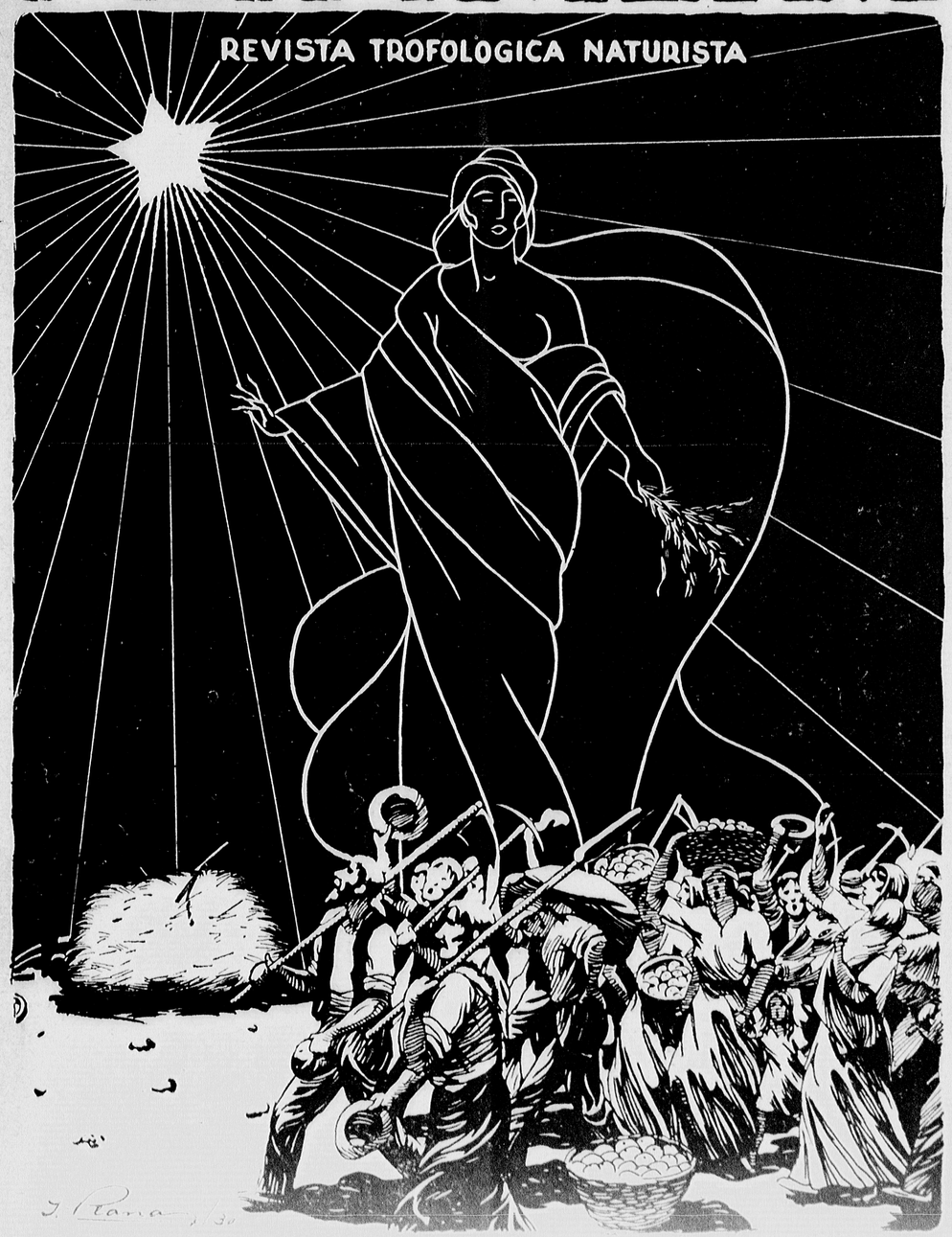
Es la obra más importante y más útil de cuantas se han publicado hasta el día. Resulta imprescindible para toda mujer, amante de la familia, que desee criar hijos sanos y robustos. Habla extensamente de los cuidados que requiere la salud y de los indispensables para que la mujer pueda conservar largo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

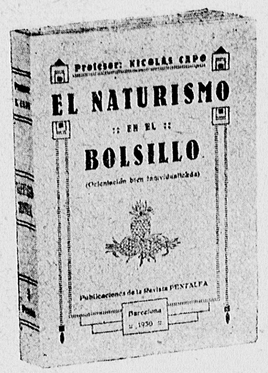
Un tomo ricamente encuadernado, de 850 páginas con 448 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel: **45** pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española: **50** pesetas.

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

PENTALFA

REVISTA TROFOLOGICA NATURISTA





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 Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

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

Obras de Naturismo Trofológico

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

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

No le gusta a Vd. la lectura?

Pues pierde tiempo en la vida sino lee!

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

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática, enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

«Lukutate Ibérica S. L.» - Valencia, 238 - BARCELONA

Obras de la Fraternidad Rosacruz Autor: Max Heindell

Encuadernaciones de lujo	Pesetas
Concepto Rosacruz del Cosmos	12
Los Misterios de las Grandes Operas	7
La Filosofía Rosacruz en Preguntas y Respuestas.	12
El Velo del Destino, como se teje y desteje	7
Astrología Científica simplificada	7
Cartas a los Estudiantes	7
Principios Rosacruces para la Educación de los niños	1

Pedidos a esta Administración

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 — BARCELONA
Teléfono 72235 — (San Gervasio)

"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.
Se envía un número de muestra gratis a todo el que lo solicite

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

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

SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

LIBRERÍA SINTES

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

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

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.**