PUNTOS DONDE SE VENDE "PENTALFA"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón.
" Rosario (R. A.): Pasco 706. J. Abentin.
" Montevideo: A. Capo. Patria 1265.
" Buenos Aires: Librería N. B. Kier. Talcahuano 1075. J. E. Dulín, Paso, 58.
" Santiago (Chile): Bandera, 70 3 A.
" Santiago (Chile): Tomás Ríos, Santo Domingo, 1114.
" New York: C. Brand, Broadway, 3605.
" Scranton: A. Guede, Box 7 W.
" Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
" París: Foyer Vegetalien, Rue Maty, 40.
" Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
" Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.

ESPAÑA:

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

DEL PROF 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 regímenes 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. 3 pesetas ejemplar. Pedirlo a esta administración.

ACABA DE APARECER

HIGIENE BIOLÓGICA

por el Profesor **Demetrio F. Salas**

Obra fundamental del célebre profesor chileno en la que se trazan las normas de la vida sana con arreglo a las leyes de Natura, arrancando desde lo más íntimo de la célula hasta el gran cosmos

Se admiten corresponsales y agentes para la propaganda de obras Naturistas

Editorial GUERRI Apartado 225 VALENCIA

PENTALFA

Año V — Barcelona 15 marzo 1930 — Núm. 5

Frutos de la civilización Carnívora



Atajar el mal al principio procura,
Tardía medicina nunca cura.
OVIDIO

El genio del mal llamando a la humanidad para que caiga en sus redes maléficas... ¿La juventud actual entrará en ese error y se cobijará bajo esas diabólicas alas? Que la conciencia nos conteste firmemente!

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

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

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

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

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

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



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.º, 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 Quiropráctrica

Davenport, dowa (Estados Unidos de América)

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

JUAN LLOPIS

Pan tostado especial para Vegetarianos

ESCRIBIR: SE VA A DOMICILIO

Chile, 41 (Barrio Artigas) **BADALONA**

ANÓNIMA AYUDA

Hemos recibido anónimamente una cantidad de dinero para ayudar a "Pentalfa" que justamente en estos momentos nos viene bien ante las terribles dificultades económicas porque atraviesa nuestra revista. Se ve que el autor del modesto donativo ha interpretado bien aquel grande pensamiento de Víctor Hugo que dice: "A la verdad siempre le queda un brazo que levante la antorcha para iluminarla".

Gracias amigo, con cien corazones como el suyo podríamos en el año 1930 repartir millones y millones de revistas "Pentalfa" a la juventud del mundo que va por el camino órgico de la carne, y de allí, a la muerte!

La cura del Estreñimiento se obtiene con la sopa alimenticia-vegetal del Dr. Gewecke, Catedrático de Bonn,

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento.

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 BARCELONA

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

ACABA DE APARECER

HIGIENE BIOLÓGICA

por el Profesor **Demetrio F. Salas**

Obra fundamental del célebre profesor chileno en la que se trazan las normas de la vida sana con arreglo a las leyes de Natura, arrancando desde lo más íntimo de la célula hasta el gran cosmos

Se admiten corresponsales y agentes para la propaganda de obras Naturistas

Editorial GUERRI **Apartado 225** VALENCIA

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

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 : Tel. 17318

VALENCIA; Campaneros, 26 : Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

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

Regala un libro de **5** pesetas
«Orientaciones para sanos y enfermos»

Barcelona
15 marzo 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 5

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 »

Cataluña y el amor

Mi querido amigo del alma:

Vea en realidad si puede usted gestionar el venirse aquí, que nos alegraría mucho a todos, y, además, ya sabe usted que Barcelona, para la VIDA, es muy diferente de las urbes de América. Aquí, a dos pasos, hay montañas verdes, arroyuelos, playas, ríos, árboles frondosos, pinares, setas, verduras sabrosas, frutas buenas en todo tiempo y la gente es más "sentada" de seso. Los panoramas de la Madre Naturaleza son de una belleza incomparable; el Montserrat solitario, el San Lorenzo agreste, los Pirineos helados, cual blanco penacho del cielo..., son cosas que verdaderamente dan vida y, en el terreno material, aquí la existencia es más barata, y más aún la alimentación vegetariana. Vea, pues, si puede venir, aunque sea en viaje de bodas; hágale conocer a su amada un trozo de la tierra del autor de "La Atlántida" y a Mallorca con su Valldemosa, cantada por los más dulces poetas de la Francia de Hugo. Sepa que le esperamos.

Me dispensará que, por falta de tiempo, no corresponda a todas las preguntas que me hace en su carta, ya que lo que usted me interroga son cosas serias y no puedo contestarle ligeramente. No obstante, sobre el asunto "relaciones sexuales", le diré, por la coincidencia de su matrimonio, mi opinión, la cual es que: el órgano sexual no ha sido creado por Natura para satisfacción de los goces brutales y materiales, o sea "astrales" o emocionales bajos, sino para que sirvan de punto de contacto, de los dos gérmenes—positivo y negativo—para perpetuar la raza, y nada más, pues todo lo que sea fuera de ese fin, es *anormal*, porque el afecto, el cariño, el AMOR, pueden muy bien manifestarse sin los órganos sexuales. ¿Y para qué tenemos el corazón, el intelecto, el alma, el Espíritu y la Guirnalda de la Amistad Espiritual? Porque bien sabemos que aún hay un amor de novios, de esposa a esposo, de dos amantes de diferente sexo, pero sin ninguna intervención de los órganos sexuales.

Ahora que, cuando se desea o se trata de reproducir o perpetuar la especie, entonces sí que hay que practicar, por el hijo de ese *santo amor,* el acto sexual, *sin abuso.* Los libros que me pide le recomiende son éstos: "Guirnalda de Amor", "Los Elementales", "Evangelio de Ramakrishna", "El Espíritu de los por-nacer", el de Rosch y el de Ana Fischer.

Le abraza y vuelve a desearle felicidad, hasta la suya, su fraternal amigo

NICOLÁS CAPO.

Las nuevas orientaciones en Medicina

CARTA ABIERTA

Mi estimado amigo:

Quiero comunicarle una experiencia recogida en una de mis excursiones, baladí a primera vista, pero que profundizándola puede ser materia de importantes conclusiones.

Me explico.

Me pica un tábano. Consecuencia: una comezón. Me rasco, la comezón aumenta y con ella el grano, resultado de la picadura. Me sigo rascando; las mismas consecuencias.

Pasan uno, dos, tres y más días, y la comezón persiste y, con ella, el grano. Entonces se me ocurre pegarme, azotarme la picadura, hasta que la comezón se convierte en dolor.

¿Cuál ha sido el resultado? La comezón se ha concluído y el grano ha desaparecido rápidamente.

Con esta lección, cuando me pica un insecto, no hago más que azotarme la picadura y el efecto cesa casi inmediatamente.

¿Cómo explicaríamos este fenómeno?

Yo me lo explico del modo siguiente, y se lo expongo para que usted me haga la crítica del caso:

Nuestra vida no es otra cosa que una combinación de corrientes energéticas. La picadura, al desviar alguna de estas corrientes, forma un corto circuito que se anuncia por una comezón. El estímulo enérgico de la piel, producido por la flajelación, restablece la corriente, hecho que se anuncia por el dolor.

Ahora bien, yo creo que toda enfermedad es un corto circuito, y abarcará una zona tanto más grande cuanto sea el espacio abarcado por aquél. La Fiebre tendría la misma causa. El profesor Leduc ha notado, cuando se producen cortos circuitos en el interior de un motor eléctrico, efectos análogos a los que se producen en un hombre atacado de fiebre: aumento de la temperatura, con disminución de la capacidad para el trabajo.

La curación de la fiebre, como de cualquiera otra enfermedad interna, consistiría entonces en restablecer la corriente energética por medio de estímulos enérgicos de la piel.

Pero me dirá usted: ¿qué significación tiene el corto circuito? Mucha. La vida es una desasimilación; vivir es desasimilarse; y la desasimilación es producida por las corrientes centrífugas de la vida. Pues bien; el corto circuito perturba esas corrientes, altera la desasimilación e impide el curso normal de la vida: produce la enfermedad.

La desasimilación tiene tal importancia, que es, por decirlo así, la función céntrica de la vida. No es solamente, como vulgarmente se cree, una expulsión de residuos, sino que es la actualización, en actos vitales de todo orden, de la energía previamente acumulada en estado potencial por la *asimilación,* la cual no es otra cosa que la preparación para la vida; la vida misma es la *desasimilación.*

Es por esto que en toda enfermedad las manifestaciones de desasimilación, como trabajo de las corrientes centrífugas—sudores, erupciones cutáneas—constituyen signos de curación.

El Dr. Bouchard procedía de acuerdo con este orden de ideas, cuando, para apreciar la rapidez con que curaban los enfermos, los hacía pesar en la balanza, y la diferencia entre ese peso y el de la víspera le daba el progreso del enfermo hacia el restablecimiento de la salud. En una palabra, medía la curación por la desasimilación.

En resumen de lo expuesto deduciríamos:

1.° Que la enfermedad sería constituída por un corto circuito que impediría la desasimilación;

2.° Que los elementos de curación serían constituídos por los medios necesarios para romper este corto circuito que impide la desasimilación;

3.° Como las corrientes vitales son centrífugas, esos medios serían las excitaciones eternas, que polarizan esas corrientes hacia el exterior y la purificación del medio interno que propicia su conductibilidad; y

4.° Como la asimilación es la preparación de la vida, la prosecución de ésta en las mejores condiciones, o sea la salud, dependería de la relación habida entre la asimilación y la desasimilación; pero debemos dejar constar que la última es la que regula la primera.

Ya ve usted, querido amigo, todo lo que hace un tábano...

Suyo affmo.,

DR. AZETA.

Las causas de la enfermedad

He aquí un tema tan vasto, que con él se pudieran llenar sendos volúmenes; pero en mi afán siempre de compendiar, pretendo hacer una síntesis casi parecida a la del gran Avicena, célebre árabe de la Edad Media, quien, después de escribir más que el Tostado, dedicó un libro a las causas de enfermedad, el cual estaba todo en blanco y en la última página sólo se leía: "Purificar la sangre".

El período analítico del hombre es de aprendizaje, en el cual las verdades se desintegran demasiado, perdiendo sus relaciones; y ya va haciendo falta la época sintética, que se avecina, para aunar las pequeñas verdades esparcidas, formando así las grandes verdades, en las que han de converger muchas que hoy las consideramos antitéticas.

De la extensa Nosotaxia sólo dividiremos (para nuestro objeto) las causas de enfermedad según su valor, en eficientes, predisponentes y ocasionales. Las primeras o determinantes, son las que por sí solas pueden determinar o producir enfermedad, como los traumatismos, venenos, animales dañinos (causas no necesarias de Avicena). Las predisponentes son las que preparan el organismo para enfermar; y las ocasionales, las que sólo pueden obrar cuando ya existe causa predisponente.

Siendo las causas externas—frío, humedad, microbios—, sólo ocasionales, es abusivo llamarlas causa sin adjetivo alguno, siendo aquí donde reside la principal confusión médica actual.

Los microbios son causa ocasional, siendo su desarrollo y formas adultas condicionadas y moldeadas por el terreno o causa interna, que es la principal, todo lo cual ya intenté probar en el "Siglo Médico", hace veinte años, y ahora los nuevos adelantos micro-biológicos así lo manifiestan.

Del bacilo de Kock ahora nos dicen que le origina el virus filtrable de Fontes, del que pasa a diplococo de Ravetllat Pla y luego a la forma adulta de bacilo, *si el terreno se lo consiente.*

Si los microbios sólo son causa ocasional, igualmente el frío y la humedad. Una pulmonía la provoca el frío sólo en quien está predispuesto, pues con anterioridad ya se han depositado en el pulmón impurezas orgánicas y la sangre está deficiente en vitaminas. La humedad tampoco produce reumatismo, si no hay en la sangre ácido úrico y demás ácidos y tóxicos que forman la diatesis ácida.

La Medicina tendrá base sólida cuando encuentre las principales causas de enfermedad, que aun las está buscando lejos y las tiene cerca, las busca fuera y las tiene dentro.

Esta causa interna ¿qué es? —La dice Avicena, **eran impurezas de la sangre**, hecho cierto que pudiéramos subrayar.

Sólo puntualizaremos algo más, indicando que están, además de los líquidos humorales (sangre y linfa), también en los sólidos (tejidos y células), siendo producidas por un anormal proceso nutritivo, ya en su fase anabólica o catabólica (asimilación y desasimilación). Las demás causas internas (anímicas, deficiente inervación, etc.) obran alternando la función nutritiva.

Al cabo llegamos a encontrar la gran base Nosogénica, la principal causa de nuestras enfermedades, y como lógico corolario, la terapéutica causal será la dietética. La Trofología (de trofos, nutrición, y logos, tratado) es la ciencia que nos enseña a nutrirnos, siendo al mismo tiempo la mejor medicina profiláctica y curativa.

Con sobrada razón decía el Doctor Saiki, Director del Instituto Imperial de análisis de alimentos del Japón, en un Congreso Internacional de Pediatría, como delegado japonés, en Montevideo, que las enfermedades tienen su principal causa en la alimentación inadecuada actual y que la mejor terapéutica está en el régimen.

Volvamos a usar en Medicina la filosofía que en otras épocas se usó y ella nos enseñará a interpretar los hechos, dándoles su justo valor.

Dr. Eusebio NAVAS
Médico Dietético

Cuando Pascua llega...

Un caso verídico de un corderito

(CARTA A MI QUERIDA HERMANITA)

Si bien es cierto, mi querida hermana Charito, que no ignoraba el cariño que por los animales siento, no me pude dar exacta cuenta de ello hasta el otro día en que oí un caso que a continuación te contaré:

El pasado lunes vinieron a visitarnos una amiguita mía con su mamá, y después de los saludos de estilo se entabló

una animadísima conversación (ya me conoces), y como es natural en las mujeres, giró en seguida al tema ya tan en desuso de la carestía de las subsistencias, y entonces la señora nos contó que en casa de su hijo, el casado, compraron un tierno corderito para irlo criando hasta el "día feliz" que habían de matarlo para celebrar la Pascua de Pentecostés.

Comentaron el acontecimiento con gran regocijo por parte de la familia, saboreando de antemano el exquisito guisado que de él iban a hacer, y con gran alborozo de los niños, que veían en el pobre animal un buen amigo y compañero de juegos.

Transcurrieron cuatro meses desde el día en que hiciera irrupción en la casa el citado corderito, y como era lo convenido, la víspera del día tan deseado, lo pusieron en manos del experto cocinero, quien sin vacilación alguna le dió muerte, sin reparar para nada en los tristes y agonizantes balidos que el pobrecito exhalaba... Ya por fin el día en que debía celebrarse la Pascua, todos fueron sentándose en sus respectivos sitios, con gran alegría; pero cuál no sería la sorpresa de los comensales al darse cuenta de que no tenían apetito y sí una profunda tristeza al ver en medio de la mesa al pobre animal, por quien sentían un cariño como si fuera un ser humano, no pudiendo lograr las artes culinarias que probaran bocado de tan rica carne, y, no sólo ocurrió esto, sino que los niños, con grandes sollozos, protestaban, recriminando a sus padres el haberles quitado su precioso juguete y no queriendo comer nada en todo el día, del disgusto. Sus corazones puros estaban heridos.

Así fué, mi querida hermanita, como un inocente corderito convirtió a una familia, pues desde aquel día renunciaron, no sólo a matar en su casa a animal alguno, sino que también a comer carne.

Y yo, como antes digo, al escuchar ese relato de labios de las mismas interesadas, hice el descubrimiento de mi verdadero amor hacia ellos y me congratulo el haber aceptado tiempo ha el nuevo sistema de alimentación, que tiene por base respetar la vida de nuestros hermanos inferiores.

así como conservar el cuerpo sano: el régimen vegetariano, que quiere decir régimen que da VIGOR.

Te envía un fuerte abrazo tu hermanita,

TRINI ALBALADEJO

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

Desayuno.—Una taza grande de caldo de ciruelas, bien hervidas, una taza de café de malta y miel, después; con poco de pan negro y cinco a seis ciruelas secas.

Mediodía.—Una taza grande de caldo de ciruelas, el zumo de siete a ocho naranjas, tres a cuatro naranjas peladas, pan tostado, negro, y de siete a ocho ciruelas y dos peras.

Cena.—Una taza de caldo de ciruelas, hervidas, el zumo de siete a nueve naranjas, un poco de piña en lata y pan tostado, negro; final, dos manzanas.

Estando acostado, respirar bien profundamente y evitar la tos.

REGIMEN CON LIMON

Desayuno.—El jugo de ocho a diez naranjas y dos manzanas.

Otro día.—Café de malta, nata y pan.

Mediodía.—Una tortilla de alcachofas de un solo huevo, un plato de abundante acelga y cebolla, y poner después zumo de limón encima de la tortilla, las acelgas y la ensalada de lechugas. Final, dos manzanas.

Cena.—Bróquil hervido con cebolla, poco aceite y el zumo de un limón y ensaladas de lechugas y rabanitos, con limón. Final, dos manzanas.

REGIMEN SIN PAN

Desayuno.—Una taza de tamarindo, en caldo, zumo de naranjas, algunas ciruelas y poco pan negro.

Mediodía.—Un plato de patatas con col y cebolla, unas zanahorias cocidas, un plato de patatas fritas y una buena ensalada de lechugas, apio, zanahoria rallada y aceitunas;

25 gramos de almendras y dos manzanas. (Sin pan todo.)

Cena.—Un plato de alcachofas con patatas hechas a la cazuela, un plato de acelgas cocidas, y en vez de pan, una tortilla de patatas de un solo huevo. Ensalada y 25 gramos de almendras y dos manzanas.

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.

Medicina y curanderismo

La ciencia médica oficial se ciega por espíritu doctrinario y por interés de grupo, ante las curaciones milagrosas. Confundiendo la causa de la curación con su efectividad, desprecia a los empíricos, se burla de quienes los consultan y tiende a impedir que las gentes se curen con curanderos más o menos acreditados. Pero la actitud realmente científica es otra: la comprobación imparcial y objetiva de los resultados. Precisa comprobar, ante todo, si los empíricos curan o no. Si curan debe dejárseles que curen, porque la salud es un bien precioso que se halla por encima de todas las opiniones y prejuicios, vulgares o superiores. Si no curan, debe prohibírseles que continúen engañando a los incautos y extrayéndoles dinero en cambio de esperanzas falaces y medicinas engañosas.

Porque el enfermo que recurre a un médico no busca teorías científicas exactas, sino alivio a su mal, y entre un sabio que posee a fondo la medicina, que no lo cura, y un "empírico" que no sabe leer y lo sana, prefiere a éste, y hace bien. Se dirá que el dilema es absurdo, porque donde la ciencia fracasa no puede triunfar el charlatanismo. Cuando la ciencia médica sea perfecta y sus progresos supriman sus actuales deficiencias, resultará valedero el dilema; hoy no, porque la medicina se halla aún frente al problema de la salud en situación tan crítica que puede afirmarse, sin pecar de exagerado, que sólo cura las enfermedades que sanan solas. Cuando un enfermo cae en cama su destino futuro depende de la capacidad de su propio organismo para reaccionar; si el mal no es grave, pasa pronto, pero si por desgracia, es mortal, el papel de la medicina se reduce a contemplar impotente el desarrollo de la enfermedad, sin poder evitar, por más que haga, el desenlace fatal. Y si hay algo terrible, algo trágico, algo espantoso, es ver a los pobres médicos agotando todos los recursos de su ineficaz farmacopea, mientras el paciente continúa su inevitable marcha hacia la muerte.

Dr. D. MIRO QUESADA

De "El Comercio".—Lima (Perú).

La Conferencia de Sabadell

Como anunciamos, el día 2 de marzo habló el Prof. Capo en el Centro de Estudios Psicológicos de Sabadell ante numeroso público, y comenzó tratando de la actual degeneración con todas sus manías de medicinas venenosas, inyecciones y las ganas de quererse curar rápidamente. Todo eso lo atribuyó al estado de enfermedad física y de decadencia psíquica. Los niños, a los pocos años ya no tienen dientes, otros llenos de cicatrices, anémicos, enclenques y ventrudos, tuberculosos y llenos de granos en la piel, remarcando la siguiente frase: ¡y eso que comen muchas carnes y huevos!

Hizo notar como la juventud se va desapegando de la verdadera cultura física-biológica que nuestros maestros greco-romanos nos legaron en sus enseñanzas de la culturación de la vida.

La juventud actual no es más que una colectividad que grita y baila movida por el botón eléctrico de la degeneración cual muerto que camina, y aún no sabe—recordando a Hamlet, de Shakespeare—si "*ser o no ser*".

"Donde vais rostros pálidos y sangre impura, ¿a la conquista de la vitalidad de la raza del porvenir? Pues vuestros actos sólo testifican los goces materiales de la flor de un día."

Hizo ver el grave peligro que se corre por el abandono del cuerpo yendo tras la ilusión de las sensaciones inmediatas y superfluas como lo es el carnaval y las diversiones artificiales.

Exhortó a la juventud a fundar un comité antivacunista, e invitó igualmente a las juventudes espiritas a estudiar concienzudamente el verdadero Vegetarismo Trofológico y no dar oídos a los desafueros de cuatro fanáticos enemigos del progreso biológico de la Raza.

Fueron tanto el eco y el entusiasmo que produjeron en el corazón de todos los numerosos oyentes, que el mismo culto e inteligente miembro de la Junta de dicho centro, señor Casanova, dijo al hacer su resumen final, que el "Espiritismo era incompleto para el bien de la humanidad, por tanto, una cosa le falta: ¡El Naturismo!".

Puntos que trató en detalle el Prof. Capo en su Conferencia, que tuvo por título:

EL NATURISMO CIENTIFICO COMO MEDIO DE REGENERACION HUMANA.

Al ir de paseo vemos los niños escrofulosos, la vista enferma, los dientes picados, en la garganta y cuello cicatrices. La leche materna que no es suministrada al niño es crimen de la madre. Raquitismo, las medicinas y extractos en la primera infancia, las purgas.

Los novios al casarse en todo se fijan menos en tener una salud interna.

El Estreñimiento.

El Pan blanco y las carnes.

El Alcohol trastorna el cerebro.

El Tabaco atrofia la vista y la inteligencia, cardiopatia.

Los microbios de las carnes.

El bacalao tiene 44 millones de microbios por centímetro cúbico.

Las carnes 40 millones.

La debilidad y la fuerza.

La alimentación natural del hombre son las frutas.

El agua y el jugo de frutas.

La causa endocrina de las enfermedades, desequilibrio interno.

Jenner. — La teoría de la vacunación. Los fogocitos y leucocitos.

La sangre. Los medios que tiene la fuerza vital para defenderse.

Los del Naturismo son: "Baños, Respiración, frutas y verduras seleccionadas.

El Naturismo como ideal social.

Ideal Biológico.

Ideal Renovador.

El Naturismo como ideal de Moralidad y Altruismo.

Infrahumanismo y Superhumanismo.

Al final la señora Perera recitó magistralmente la preciosa poesía de Rubén Darío "Los motivos del lobo" y la menos glorificadora de Ignacio Iglesias titulada "L'aiguat".

Nuestros actos culturales

El día 23 de febrero, en el local de la Escuela Pentalfa tuvo efecto la anunciada fiesta familiar.

Como era de esperar, gracias a los elementos que tomaron parte en la misma, la velada artística-literaria resultó un éxito rotundo.

Mucha juventud de ambos sexos, dió la nota animada de la fiesta. También hicieron acto de presencia gran número de amigos de la Sociedad Naturista de Cataluña. Asistieron también las familias: Biete, Chanzá, Soler, Pelegrí, Navas, Romeu, Tortajada, Palatino, y otras.

El selecto programa fué abierto por el Prof. Capo, que habló sobre la necesidad de formar un comité antivacunista, invitando a todos los simpatizantes y a los señores médicos.

Seguidamente nos dirigió la palabra el doctor don Eusebio Navas, que, como siempre, estuvo muy acertado en su discurso.

A continuación habló el distinguido joven don Enrique Wretman, que a pesar de ser muy breve en su peroración, pudimos apreciar su clara inteligencia y profunda erudición, Fué muy aplaudido.

El señor Wetman nos ha prometido tomar tomar parte en otras fiesta que irá organizando esta escuela.

La señorita Consuelo Pelegrí ejecutó en el piano, con refinado gusto artístico, "La Pastoral", de Beethoven. La joven y bella concertista fué aplaudida con gran entusiasmo.

La simpática niña de los señores Soler ejecutó una pieza en el piano, que gustó mucho.

También la señorita Teresa Navas contribuyó a amenizar la fiesta, recitando un fragmento de "Amores y amoríos", de los hermanos Quintero. y "En mi pueblo", de Manuel Varas Espinosa (chileno).

La simpática señorita Aurelia Pla recitó con acierto "Jo vull viu-

re", del inmortal poeta catalán Ignacio Iglesias.

El joven señor Ansejo dió la nota alegre de la fiesta, con un monólogo cómico en catalán.

También figuraron en el programa las señoritas Lola Tortajada, Julieta Polo y don Francisco Pérez, alumnos del Conservatorio del Liceo, de Barcelona. La linda jovencita señorita Tortajada recitó con su habitual buen gusto y sentimiento artístico la hermosa poesía "La violeta". Se descubre en ella una artista de porvenir. Nuestra buena amiguita y condiscípula fué escuchada con atención y agrado, mereciendo calurosos aplausos.

A petición de la distinguida concurrencia, el señor Pérez repitió "Reir llorando", de Juan de Dios Peza, y "Galileo", de Apeles Mestres. Recitó también "La ley del hambre", de Campoamor, y "Consejo„, de la que es autor. En colaboración con la señorita Polo, representó un fragmento de "La fuerza bruta", comedia dramática original del insigne literato don Jacinto Benavente. El señor Pérez es un ferviente estusiasta del arte de la declamación; gustó extraordinariamente, mereciendo una entusiasta ovación. Continuará figurando en el programa de las próximas fiestas literarias.

La señorita Polo recitó "Noche Buena", de Campoamor; "Oriental", de Zorrilla, y en colaboración con el señor Pérez, recitó el diálogo "En la reja". Como en otras ocasiones que hemos tenido el gusto de oirla, la señorita Polo gustó mucho a la concurrencia. Fué merecidamente aplaudida al terminar su recital.

La señorita Perera recitó "Dolora", de Echegaray. Como siempre, gustó mucho.

Completó el programa la distinguida señora doña Conchita Pelegrí, que acompañada del piano por su hermanita Consuelo Pelegrí, cantó: "Abril", canción catalana, del maestro Tolrá; "El piropo", música de Longás; "A Granada", canción española, música de Alvarez; romanza de "La Tosca", Puccini.

Su bella y bien timbrada voz cautivó al público, dejándonos oir sus armoniosas inflexiones. Posee un gran estudio y dominio de su voz. La señora Pelegrí fué muy felicitada y los concurrentes no cesaban de aplaudirla.

La señora Perera dió lectura al interesante manifiesto que se ha publicado en la revista "Regeneració", del mes de febrero, de la Sociedad Naturista de Cataluña.

Cerró el acto el Prof. Capo, con palabras alusivas al Naturismo.

Hacemos votos para que las fiestas que se vayan organizando se sucedan con tan espléndido lucimiento. No descansamos para dar variedad a las fiestas, sintiéndonos sobradamente compensados de nuestros esfuerzos, al ver con el agrado que lo toman nuestros buenos amigos. La alegría, el goce espiritual que sentimos en tan simpáticas reuniones, nos hace constatar una vez más que: "¡No sólo de pan vive el hombre!"

RAMONA PERERA

La fiesta próxima se efectuará el día 6 de abril, a las cinco de la tarde, en la Escuela PENTALFA, calle Alcoy, 2 y 10, Bonanova. Tranvías 22 y 58.

Noticias y Comentarios

"HIGIENE BIOLOGICA" EN ESPAÑA

De la revista "Helios" hemos recibido el importante libro sobre "Higiene Biológica" del cultísimo profesor de la Serena, de Chile, Demetrio Salas.

Sus capítulos magistrales en lo concerniente a la vida de la célula hacen que el libro no decaiga ni en un ápice en su inspiración netamente científica popular. Se ve allí loado con excelsa pluma y bien plantado gusto el valor del aire, del sol, el agua, la tierra, los alimentos vegetales, la higiene en general en sus conflictos biológicos para la ley de la conquista de la Vida. Es un libro que agrada y se lee con gusto y bien aprovechadas son todas sus páginas, teniendo el mínimo precio de 2 pesetas ejemplar, que de paso diremos: el que desee ejemplares puede pedirlos a la Editorial Guerri, de Valencia, que en otra página de esta revista anunciamos, o a esta Administración. Hacemos recordar a nuestros lectores que Demetrio Salas es autor de otros valiosos trabajos científicos sobre higiene y es actualmente director de la revista "Natura", de la sociedad naturista Chilena, de quien somos admiradores por el bien que con sus prestigiosos trabajos ha elevado al Naturismo a grados superiores; por tanto, todo naturista o simpatizante debe leer este sin rival libro de afirmación científica naturista, de elevada moral y de promesas de salud, de felicidad, y de longevidad, como consecuencia. ¡Es un evangelio moderno escrito por un santo de la Natura!

"EVANGELIO DE LA REGENERACION HUMANA"

Este es el título de un simpático folleto bien presentado, de 32 páginas, y su precio es de 30 céntimos. Pedirlo en casa de su autor, Provenza, 162, 1.º, 4.ª (Barcelona). En él Martínez Novella ha querido sintetizar sus ideales de pacificación de la juventud en acertados capítulos en forma de "leyes" de la salud, de la moral, del respeto, etc. Se dirige a las madres para que, conscientes, eduquen y abran los ojos oportunamente a sus hijas que van a entrar en el tálamo de la vida, para que el egoísmo y la degeneración de los hombres no medre en ellas. ¡Juventud!, leed y meditad este librito.

EXTRAÑO CASO DE LONGEVIDAD

Pekín, 10 (por cable). — El ex caudillo guerrero Wu Pei Fu ha visitado en Hojapou, provincia de Sechwan, a un anciano de ciento cincuenta años, que posee el secreto de la virtud de ciertas hierbas chinas que favorecen la longevidad.

Dicho anciano, que se llama Li Chung Yun, ha aceptado una invitación que se le ha hecho para dar una conferencia en la capital de su

provincia. Chenbtu, donde hay millares de personas ávidas de conocer su ciencia.—United Press.

LO QUE TODOS DEBIERAMOS VIVIR

Hay constituciones orgánicas constructivamente privilegiadas de la Naturaleza, que tienen una cuerda vital máxima de duración, pero su régimen de vida y de alimentación influye poderosamente.

A veces, no obstante, nos encontramos ante casos de seres que llegan hasta 145 años, resistiendo las comidas de carnes, el alcohol y el tabaco; pero es que si no hubieran comido carne, fumado, ni bebido, esas naturalezas hubiesen llegado a 200 años. ¿Se ve claro ahora el enigma?

DONATIVOS "PENTALFA"

Moulet, 3 pesetas; Biete, 2; María Cosp, 6'50; Lina Domingo, 6'50; J. Casanovas, 5; Domingo Marc, 5. Total, 28 pesetas.

EL ABUSO DE LA FENOFTALEINA

Un alerta a los padres que de verdad aman a sus hijos. La salud es el mejor tesoro.

El Dr. L. Schliep vuelve a llamar la atención sobre la peligrosa ligereza con que se expende la fenolftaleina en forma de especialidades farmacéuticas.

Las primeras intoxicaciones debidas a la fenolftaleina fueron publicadas por Holz y Blumenthal en 1905. En ambos casos, produjo la dosis que los preparadores habían indicado como absolutamente inocua, una grave nefritis hemmorrágica.

En 1909 llamó Fuld la atención sobre el hecho de que la fenolftaleina puede producir y produce en numerosos casos una fuerte irritación renal aun cuando se administre en dosis muy pequeñas. Un médico berlinés observó en sí mismo una nefritis grave después de haber tomado 0,1 gramo de fenolftaleina.

Desgraciadamente no surtieron, estas publicaciones alarmantes, el efecto debido y las preparaciones purgantes a base de fenolftaleina se han multiplicado en estos últimos años. Estas especialidades revisten muchas veces la forma de bombones, chocolates, de confites, etc., y hasta para niños de pecho se recomienda su uso.

No es, pues, extraño que las observaciones de graves lesiones renales se multipliquen. Fürbringer ha publicado recientemente el caso de una enferma que a las veinticuatro horas de ingerir 0,6 gramos de fenolftaleina sufrió una nefritis gravísima y trastornos cardiacos de poca importancia.

Es asombroso que el público pueda comprar sin dificultad, numerosas especialidades a base de fenolftaleina, muchas de las cuales se propagan especialmente como purgante para los niños.

(*Münch, Med. Wochenschrift,* 66, núm. 45.)

El mejor purgante científico y natural no son los productos de la farmacia, sino las frutas, jugos maduros, eso es: naranjas, fresas, ciruelas, cerezas, uvas, melones, manzanas y tamarindos. ¿Cuándo entrará de una vez en nuestras verdades científicas la humanidad presente?

AGRADECIMIENTO

Hemos recibido de regalo, para los alumnos de la Escuela Pentalfa, de nuestro dilecto amigo el señor don Enrique Martí Cid, 15 ejemplares del hermoso librito *Espurnes*, impreso en la *Gráfica Catalana*, del que es autor. Alentemos al amigo e insigne escritor a que continúe su producción literaria en pro de la humanidad, y muy especialmente le invitamos a que escriba una novelita naturista, ya que le reconocemos cualidades ideológicas; de la que nos encargaríamos nosotros de editarla.

Agradecemos infinito su regalo.

RELACION

Joven naturista, de 28 años, con empleo y sueldo en Madrid, desea relacionarse con señorita vegetariana o simpatizante, para formar hogar naturista. Escribir a esta redacción con estas iniciales: A. G.

ACTOS NATURISTAS

Es muy probable que en breve la Escuela y Revista Pentalfa realice un banquete vegetariano, entre pinos, en la Rabassada, detrás del Tibidabo, con fiesta literaria al aire libre.

* * *

El domingo día 13 de abril el Prof. Capo dará una conferencia naturista en Pinell, y el día 20 otra en Mataró.

MAZDAZNAN.

Probablemente en el mes de mayo la señora María Rosa Rutt Xiltau de Laxtugeles dará algunas clases para todos los discípulos de Mazdaznan sobre medicina físico espiritual, ejercicios intelectuales, ciencia oculta, oráculo individual para año 1930 para todas las naciones. Contesta preguntas a los que sinceramente les interesa esta filosofía, pero no atiende a los curiosos y burlones.

Para informes: Srta. Hannak Rothe, Pasaje Forasté, 28, torre (S. G.), Barcelona.

Idiomas: Inglés, Francés, Alemán. Exito asegurado a todo alumno con el famoso método de concentración y respiración.

Precios módicos. Teléfono núm. 74588 Pasaje Forasté, 28, torre (S. G.), Barcelona.

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.

PERMANENTE

Ponga usted un anuncio en Pentalfa, que nos ayudará en la propaganda sosteniendo a la revista económicamente. Su casa se conocerá en todos los hogares naturistas porque Pentalfa es la revista de más circulación y la más barata de España. Un anuncio de página entera le costará 30 pesetas; media página, 18; un cuarto, 10, y uno pequeño, 5 pesetas solamente. No lo dude más; le conviene anunciarse aquí. ¡Escríbanos hoy mismo!

* * *

Ha tenido un gran éxito la publicación del librito del Dr. Lahmann "Influencia del Régimen de Vida de la madre y el feto". Vale 50 céntimos. Quedan ya pocos ejemplares.

LA PRIMERA GRAN OPERA PARA EL CINE LA ESTA COMPONIENDO MASCAGNI

La cosa tenía, naturalmente, que ocurrir. No había razón para suponer que los compositores de óperas se negasen a producir para el cine sonoro, habiendo aceptado trabajar en éste celebridades del canto como Chaliapin y Titta Ruffo. ¿Acaso los autores trabajan con otra finalidad que los artistas?

Lo que no se suponía, o por lo menos no era esperado como golpe inicial, es que fuese el mismísimo Pietro Mascagni quien rompiera el fuego en lo de firmar contratos con las empresas del cine sonoro. Creíase que los maestros del pentágrama estaban llamados a constituir la retaguardia de los desertores de la ópera teatral; creíase, para decirlo en pocas palabras, que los que llegaron a la cumbre de la gloria en los escenarios, iban a resistir hasta el último momento a la tentación de los dólares.

Incurrióse en yerro al razonar así, puesto que el ilustre autor de "Cavalleria Rusticana" declara especial destinada a la primera gran ópera de la pantalla.

Y, aunque al referirse a lo que está haciendo, dice Mascagni que "deplora que su determinación la hayan hecho necesaria los tiempos en que vivimos", sería inútil entristecerse demasiado pensando en un hipotético fin de la ópera interpretada directamente.

Lo único que hará el cine sonoro, será popularizar el "bel canto". Y de esto, todo el mundo debe alegrarse.

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.

¡Nunca obres sin pensar en lo que haces; los amigos que te impulsan a obrar solo, no son tus amigos, los libros que te hacen pensar son tus verdaderos amigos!

RETIRO Y CASA DE CAMPO

Se nos informa que pidamos por intermedio de nuestras columnas a un alma bondadosa que quiera poner al servicio del ideal Naturista su capital, pequeño o grande, para formar una sociedad de cooperativa agrícola naturista, y con los técnicos y administradores competentes instalar la tan deseada mansión en los alrededores de la Provincia de Barcelona. Habrá recreo de música selecta, danzas griegas, filosofía, piscina de natación, bueyes arando, baños de sol y de nudismo y naturismo práctico. Escribir a esta Administración.

9466 — Gràfica Catalana, Banys Nous -20, telèfon 10473 — 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
Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono **72235**

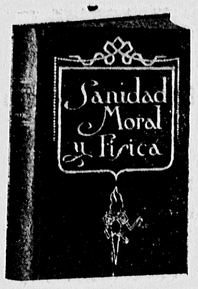
ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331
SALTO (República Oriental del Uruguay)


FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES
4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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



Las grandes publicaciones médicas modernas

LEA VD.

Sanidad Moral y Física

por la señora E. G. Wite

Editado por «Las señales de los tiempos». Bonita presentación, encuadernado con estampaciones en oro, tamaño grande, 553 páginas de texto y papel superior. Solo cuesta 15 pesetas. Se envía a quien lo solicite contra reembolso.

Es el mejor manual contra el carnivorismo, el tabaquismo y el alcoholismo, con más de 200 grabados. En su prólogo dice: "Nuestro pobre mundo está enfermo, y doquiera moran los hijos de los hombres, abundan el pecado y el dolor. Apesar de los adelantos de las ciencias médico-quirúrgicas las enfermedades siguen rápidamente progresando y en todo el orbe civilizado la tuberculosis, cada año, mata millones de seres." Recomendable a todo hogar Naturista.

Queso fresco de leche pura

UNA PIEZA 2 PESETAS

Hecho por Naturistas en el mismo día y sin drogas. Mantecoso y nutritivo, recomendable a las personas desnutridas. El queso combina bien con pan y frutas jugosas.

Se lleva a domicilio

Pedirlo a calle Santa Trinidad del Monte : Pasaje Jorba, 12 - Sarriá (Barcelona)

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

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERÍA SALUS, situada en la calle de Consejo de Ciento y 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 frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

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

Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - (Islas Canarias)

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Y
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 16921

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)**

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

LOLA PAPIOL
Manufactura de Boton Teñido
Despacho de 2 a 4 Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Tranvías 45, 46 y 60 Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

OBRAS NATURISTAS

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

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por J. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Lion de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de si mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por diversos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kühne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10.—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Carton	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por J. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo en el bolsillo (El), por N. Capo	3'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

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