

# Pentalfa

No tiene tendencia política, social ni religiosa; combate los vicios del alcohol, tabaco, carnes, tóxicos, la prostitución y la pornografía.



En cada hombre, existe un deseo innato de perfección y en cada grado de perfección un chispazo de liberación para vivir la vida sana.

Año X

Fundador y Director: Profesor N. CAPO

N.º 221

NO CONFUNDIR EL DESNUDISMO CON LA PORNOGRAFÍA

El 2.º Congreso Interregional Naturodesnudista se celebrará en Valencia.



“Elysia”, película sonora científica que muestra el paraíso de los desnudistas, la que se ha dado en casi todos los cines de España y Europa, es digna de verse.

**0'50**  
pesetas

C.D.H.S.-A.E.F.  
Barcelona

**Naturismo no es intrusismo ni curanderismo!**

**¡Ame a la vida! ¡Goce de salud!**

# **Combata sus enfermedades**

El Naturismo Científico evita y cura todas las enfermedades si aun queda alguna vitalidad en el enfermo

**¡No pierda usted el tiempo!**

Vaya directamente al verdadero Naturismo Científico Integral y nunca acuda al falso Naturismo donde recetan carnes, purgas, yerbajos, semifarmacia, suculentas sobrealimentación, exceso de harinas, platos incompatibles entre sí, substancias faltas de vitaminas, aplicaciones hidroterápicas molestas y erróneas, etc., porque eso no es el verdadero Naturismo que salva y regenera, si no, el que entretiene y engaña. La verdad es *una*, el Naturismo es *uno*, el camino es *uno*. Tenemos en nuestro archivo más de 15 mil fracasados de esos «sistemas» y hoy curados en nuestro Instituto de Enseñanza científica.

¡Oriéntese bien antes de entregarse a una cura! ¡Su salvación depende de la orientación que tenga! Tome en cuenta que lo más moderno, lo más científico y lo más acertado es el tratamiento moderno.

# **TROFOTERÁPICO**

**¡Despierte!**

**¡Despierte!**

**¡Despierte!**

Pida informes al teléfono 79771, o bien a la casa de Baños de Sol: Calle ALCOY, 2 y 10 (Bonanova) o bien en el

**Instituto Escuela de Enseñanza de la Cocina Racional Científica Trofoterápica**

atendido por el profesor N. CAPO, de 5 a 7 y media tarde  
Calle PELAYO, 12, pral., 2.ª — Teléfono 22585.

**B A R C E L O N A**

Pida un cuestionario si reside fuera de Barcelona  
Sin una orientación a conciencia no puede Vd. salvarse

Administración: Suscripciones:  
BARCELONA  
Baños de Sol: ALCOY, 2 y 10  
Teléfono 79771

Director: Profesor N. CAPO  
Informes:  
PELAYO, 12, pral., 2.ª  
BARCELONA-Teléfono 22585

# Pentalfa

AÑO X

NÚM. 221

REGISTRADA CON EL NÚMERO 88326

ESCUELA DE TROFOTERAPIA

AEP - CDHS  
BARCELONA

## ¿Por qué cura el limón?

Cura porque es ácido.

Una sustancia frutal, cuanto más ácida es, más poder terapéutico tiene, porque es más neutralizante de venenos y residuos de nuestra sangre. El hombre, casi todas las enfermedades las tiene en la sangre. Es la sangre, precisamente, lo que debemos purificar. Purificar quiere decir revulsivizar la masa líquida que circula debajo de nuestra epidermis, en nues-

tros tejidos, en nuestros huesos, es decir, hasta en el interior de nuestros tuétanos, en lo íntimo de nuestra célula, influyendo hasta en los dientes, las uñas, los cabellos, etc.

Revulsivizar es exprimir una cantidad de tejidos orgánicos y hacer que arrojen toda putrefacción humoral que, por su cantidad y por su calidad, no se ha podido oxidar o eliminarse, por el efecto del libre riego de la sangre

### DESNUDISMO FAMILIAR



Desnudismo no es pornografía, es hogar. Desnudismo no es exhibicionismo, es salud, es cariño, es amor, es luz!

arterial rica en vitaminas y sales alcalinas (naturales, fisiológicas), con su consiguiente tanto por ciento de oxígeno puro. Como que en una persona que no se alimenta bien (entienda por bien una alimentación científica natural, es decir, crudivorismo) es más la sangre venosa (sucia, anémica) la que predomina en ese organismo que la arterial (pura y oxigenada), de ahí que el envenenamiento es crónico. Por consiguiente, hay un estado morbosos, infeccioso, microbiano, patológico, anémico, débil, y este estado y medio ambiente humoral ácido fuerte por putrefacción, necesita otro ácido fuerte también que no perjudique en lo más mínimo al organismo, a nuestras mucosas internas, a nuestras glándulas internas, a nuestros nervios, pero sí que vaya directamente a matar, a destruir ese ácido fuerte artificial y morbosos, producto de todas las putrefacciones estomacales y más que nada *intestinales*; este ácido fuerte desinfectante y microbicida y destructor de ácidos a la vez (un clavo saca a otro clavo), al mismo tiempo *oxidante*, eliminador de piedras y de cálculos, condensaciones de ácido úrico, es el zumo de limón en cantidad. El *ácido cítrico* del limón es al que muchos le temen, médicos y enfermos; sin embargo, es

el que cura de verdad y no perjudica al cuerpo ni a los nervios. El limón cura, porque oxida; porque actúa en nuestro interior como una vibración que reduce a lo más mínimo el radio de acción infeccioso del veneno por su efecto altamente astringente y depurador y quemador de residuos.

El limón cura porque es la quinta esencia de la evolución química del reino frutal adaptado al aparato digestivo humano, y su linfa es perfectamente asimilable por nuestras glándulas, y, naturalmente, penetrando en lo más íntimo de nuestras células y haciendo en ellas este maravilloso efecto purificativo micelar, es el remedio heroico y único por excelencia, ya que los otros frutos ácidos no tienen la intensidad de alcalinidad del limón.

¡Evitad vuestras enfermedades tomando limón!

Bebed muchos limones, ¡no temáis, miles de enfermos curados, atestiguan su eficacia curativa y su inofensividad en nuestros nervios!

Prof. N. CAPO

*De Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla.*

## Orquitis y limones

Un joven de veintitrés años, entusiasmado por esa propaganda, que tanto abunda en el ambiente carnívoro de Venus, fecunda y aromática, de los barrios esos tan concurridos del famoso distrito V de Barcelona, fué traído casi a la fuerza a mi presencia por un amigo y un hermano suyo.

Le miré. Cara pálida, casi cadavérica, ojos hinchados, la tristeza, la terrible tristeza en el alma y una gran anemia en su sangre me revelaron la angustia horrible que estaba pasando aquel ser.

Ni una palabra más. Iridiagnosis: El testículo izquierdo (ojo capitanes de mujeres, el testículo izquierdo, siempre es quien os delata, ¿por qué?) ¿Orquitis en puerta? No, orquitis en toda la casa. ¡Ni una palabra más! Cogí uno de mis papelitos en blanco y estilográfica y puse: 5 limones al despertar. Baños de sol directos en las partes sexuales (aunque

no esté usted conforme con el desnudismo), y antes de comer 4 limones más. La comida de frutas: medio melón, 2 libras de uva y 8 a 10 melocotones y 2 trozos de pan Dextrin A las seis de la tarde otros 4 limones (en zumo, como siempre) y cenar frutas solas, especialmente sandía y peras, para dar lugar a orinar bastante; así los uréteres se limpian, y antes de ir a dormir temprano, tomad otros 5 limones y un baño bien caliente, de agua sola, en los testículos.

Esto durante cinco días. Todos los días igual, sin variar. Comenzó el régimen el 7 de agosto y al volver para renovar el plan, el día 12, había ya cambiado por completo su rostro, y toda la hinchazón de la orquitis había desaparecido como por encanto.

Del libro *Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla*, del Profesor N. Capo.

---

MANDE SU ADHESIÓN AL PRIMER CONGRESO INTERREGIONAL NATURO-DESNUDISTA CELEBRADO EN BARCELONA :: EL PRÓXIMO SE CELEBRARÁ EN VALENCIA

---

# Limones contra caída del estómago

Una señora de Manresa, de sesenta y dos años de edad, desconocedora por completo del Naturismo; por el contrario, muy enemiga del sistema Naturista, porque un sobrino hacía años le hablaba de la necesidad de ponerse en tratamiento trofoterápico, ella se burlaba de él porque tomaba baños de sol completamente desnudo y comía frutas. Hasta le trató de loco un día, y se enfadaron en serio; él razonaba y ella vociferaba; sin embargo, después de tres años hicieron las paces y ella no vaciló en probar el crudivorismo después de estar completamente desengañada de los médicos y desahuciada de éstos. Estuvo treinta y dos días bajo nuestra observación clínica diaria, a base de 5 limones diarios en los primeros seis días con tres comidas de frutas maduras —naranjas, fresas y peras—, con poco pan Dextrin; al cabo de estos días aumentamos a 9 limones diarios y cambiando las tres comidas diarias por manzanas y nata, ensaladas tiernas con zanahoria cruda rallada y muy poco aceite de olivas, hasta los quince días; después se le suministró 15 limones diarios en forma de zumo siempre, y repartidos entre las comidas, y tomados lentamente succionando con dos pajitas como puede verse en el grabado que presentamos en la pág. 68.

El régimen a seguir en los días restantes fué nuevamente de frutas, que se componía de fresas, ciruelas y nísperos con bastante cantidad de zumo de naranjas. A esta altura ya, se quitó la faja que le sujetaba el abdomen. Estaba loca de satisfacción esta viejecita de sesenta y dos años. ¿Qué hacía ella, quitándose la faja con el estómago caído después de llevarla consigo noche y día? ¿Era un milagro o un encantamiento? ¿Estaba soñando en el país de «Las mil y una noches»? ¡No! Se tocó varias veces el estómago y vio que estaba ante una realidad. ¡Ella existía, sana y salva, con los pies segura sobre la tierra! ¡Ella, que años atrás había reñido con un sobrino «loco», cuyas «chifladuras» debían volverle la vida!

¡Oh!, ¡paradojas de la ciencia! Entonces, ¿qué hacen los médicos que han estudiado

doce y quince años en la Universidad Central?

¿Por qué me operaron? ¿Por qué querían operarme otra vez? ¿Qué me hacían cuando me recetaban polvos y drogas y cuando me diagnosticaban y palpaban las regiones epigástricas, y me aplicaban los rayos X y me invitaban por docenas de veces a la radiografía?

¡Misterio y misterio! ¿Quiénes son los locos; quiénes son los curanderos; quiénes los intrusos en el arte de curar: el que cura o el que dice curar y no cura?

El caso fué que a los treinta y dos días fué dada de alta para seguir, después, naturalmente, un régimen compatible con su edad y estado convaleciente, consistiendo en un régimen exclusivamente de frutas, unos días, y en ensaladas con pan Dextrin y piñones o almendras tiernas y manzanas como postre, en otros. Estos casos son verídicos y repito que, con mi archivo, estoy dispuesto a verificarlos ante quienquiera.

Ha pasado ya más de un año hasta el momento de escribir estas líneas y no ha vuelto a tener ni la más pequeña molestia la que se había resignado a morir con la faja puesta sobre su estómago y vigilada por la venerable y sabihonda ciencia médica escolástica y ortodoxa.

¿Dónde quedan, entonces, esa elevada cúpida y esas barbas vetustas de la torre de Babel de la Medicina farmacológica ante la humilde ramita de una docena de limones?

¿Qué hacen las enfermos que no tiemblan ante estas verdades?

¿Qué hacen los médicos alópatas con sus retortas, si en estos casos de enfermedades del aparato digestivo, un poco de zumo de limón tiene que hacer tambalear todo su edificio de errores y contradicciones basados en corregir efectos dejando siempre la causa en pie?

¿Por qué no prueban las curas de limón? ¡No lo harán, no! Les falta nobleza para reconocerse equivocados. ¿Y el juramento de Hipócrates dónde ha quedado, en el que os comprometisteis a velar siempre en bien de la Humanidad?

## Conferencia del Profesor Capo sobre el sueño

Sueño también quiere decir pesadilla. Hay, además, otro sentido: la enfermedad del sueño.

Durante el sueño las respiraciones son más escasas, pero más largas y profundas; por tanto, la cantidad de oxígeno absorbida es mayor, fenómeno por el cual nos revitalizamos después de una larga noche de un buen sueño.

La causa del sueño es la *anemia del cerebro*. El reflujo de sangre de las arterias cerebrales trae la modorra y el sopor, y dormimos.

Conviene dormir. Hemos de dormir, porque fortaleceremos a nuestro cuerpo, y con la asimilación de los elementos nutritivos, que se absorben mejor durante el sueño que en la vigilia, regeneramos nuestras células. De manera que el sueño nos sirve, sea de día o de noche, para que podamos aprovechar las comidas que hemos hecho durante el día. El sueño es como una segunda masticación, como la última asimilación de los elementos reintegrantes. Entonces el sueño nos nutre, nos puede curar. Eso cuando los alimentos son sanos (frutas) y fisiológicos para nuestra naturaleza glandular. Pero si los alimentos, por el contrario, son artificiales y también impropios (carnes, condimentos fuertes, especias) para nuestra natura-



**CUANDO  
LOS  
NIÑOS  
SONRIEN,  
NATURA  
VIVE..**

Pronto vamos a fundar en Barcelona una Escuela Naturista al aire libre, donde podrán los niños disfrutar de la verdadera pedagogía naturista, del aire, del sol y de la luz

leza glandular, nuestro organismo se intoxica, se envenena por tanta asimilación. De aquí que muchos han gritado contra el dormir mucho. Nada de exagerar: el sueño es bueno y recomendable dentro de las normas de vida sana.

Hay casos, en la Historia, de reos condenados a no dormir, y murieron por falta de asimilación y por lo que representa en la alteración del sistema nervioso que, por no dormir, por no descansar, no recobra energías.

La cantidad de horas depende del temperamento y clase de actividades, como el estado de salud y la edad. Sabido es que los niños deben dormir más que las personas mayores; los trabajadores manuales, más que los intelectuales, y los enfermos, más que los sanos. Pero, por lo general, son de seis a nueve horas que debe dormirse.

El sitio donde debe dormirse es en departamentos ventilados, higiénicos y cómodos.

No es una locura dormir al aire libre, pues el organismo absorbe, así, mayor cantidad de oxígeno y, al despertar, se tiene la cabeza más despejada y clara. Conviene a los tuberculosos y asmáticos precisamente.

Hemos de dormir no en camas demasiado muelles y blandas y con colchones de lana, ya que el organismo descansa mejor en una cama de madera, o bien en el suelo, con colchón de crin vegetal o de paja limpia.

El dormir vestido no es higiénico. El sudor y la transpiración quedan pegados en la ropa y ensucian nuestra piel.

### SEMANA DE VACACIONES



Preparando la ensalada de frutas

# Para "LA CUNA", de Barcelona

*Regímenes netamente vegetarianos para niños, basados en la ciencia trofológica moderna, para la nutrición bioquímica y el desarrollo normal del cuerpo*

1.° *Para recién nacidos, hasta los dos meses de edad.*—A no poder ser la propia leche materna dada de dos en dos horas y por la noche cada cuatro horas, darle leche de nodriza sana en los mismos intervalos, un biberón de 200 a 250 gramos. Caso de no poderle administrar leche humana, darle leche de vaca sana y cruda en biberón higiénico, o bien leche de cabra rebajada con un 15 por 100 de agua hervida. También puede dársele leche vegetal a base de horchatas de chufas, almendras, piñones o nueces, rebajadas con un 50 por 100 de agua y con un 5 por 100 de miel. En otros casos también son muy eficaces las frutas jugosas directamente administradas en forma de zumo natural; por ejemplo: zumo de uvas, naranjas, mandarinas, granadas, fresas, especialmente el zumo de manzanas buenas mezclado con un 5 por 100 de miel. Estas substancias contienen suficiente cantidad de vitaminas; por tanto, no contraerán, los niños con ellas alimentados, ni enfermedades febriles ni la avitaminosis; además de nutritivas, favorecen el crecimiento, por la miel.

2.° *Para niños de dos a seis meses de edad.*—Desde los dos meses en adelante puede ya dársele al infante iniciado en la vida vegetariana, aparte del bañito de sol y de su lavado diario, jugo o papillas de pulpa de tomate maduro en combinación con la pasta de almendras o de piñones, administrado con un intervalo de dos a tres horas en un biberón de 250 a 300 gramos, teniendo en cuenta que han de ser a base de un 50 por 100 de agua. En el caso del tomate no añadir miel, por la incompatibilidad química del mismo con la miel; en cambio, se le puede agregar un 5 o un 10 por 100 de gofio tostado, sea de maíz o de trigo. También es eficaz y conveniente darle, otros días, jugo de uvas, de manzanas o de naranjas con un 15 por 100 de miel, en las cantidades proporcionales ya dichas de 300 gramos cada dos o tres horas, y por la noche cada cuatro horas.

3.° *De los seis meses al año.*—De medio año en adelante habrá que iniciarle en la fricción y masaje a la piel con aceite y limón, así como en los bañitos de sol más prolongados y en las duchas.

A esta edad ya pueden dársele papillas de plátanos chafados (bien maduros) y combinados con leche de vaca o de cabra. Excelente combinación muy nutritiva es también castañas hervidas con agua y convertidas después en fina papilla, la cual se mezcla con leche cruda de vaca o de cabra, o con manzanas ralladas mezcladas con poca miel y jugo de uva o de naranjas, aumentando la cantidad a 400 gramos cada tres horas.

Si se da el caso de que algún niño quiera más cantidad que la prescrita, sea porque su constitución es más robusta o porque gasta más su organismo debido a sus condiciones anatomofisiológicas, en estos casos es lógica la administración de mayor cantidad aumentando un poquito la dosis normal, pero cada dos horas justas. Igualmente hemos de hacer notar que, si ocurriese el caso de algún niño que tuviera enfermedades especiales debidas a una herencia mala, a distrofia o a mal metabolismo adquirido sería conveniente administrarle régimen dietético especial, examinándolo un médico naturista especialmente entendido en Trofoterapia. Por lo demás, aseguramos firmemente que, si se cumple todo bien, el resultado será excelente.

4.° *De un año a dos años de edad.*—Ya cumplido el año, pueden dársele patatas hervidas con agua y cebolla simplemente; hacerle con esto como una papilla y dársela en combinación con tomate y unas gotas de aceite. Otra combinación buena puede ser la de patatas hervidas en la misma forma, hechas también papillas, no poniéndoles aceite y administrándolas con un poquitín de miel y con fruta madura bien pelada, como uva, melón, sandía, naranjas en jugo, fresas, cerezas, manzanas o peras y alguna yema de huevo.

Otra combinación muy nutritiva es también: sémola de trigo, de maíz o de arroz (cada una de éstas siempre solas, nunca juntas, porque estas harinas son incompatibles entre sí) en combinación con yema de huevo y jugo de tomates o caldo de verduras: col, zanahoria, cebolla, calabaza, chirivía, y otros días combinando dichas harinas, bien cocidas, con jugos de frutas crudas y también con las pulpillas de dichas frutas y un poco de miel, o bien con leche. Al final, puede dársele manzana rallada, que es muy conveniente para el crecimiento.

Ateneo Científico de Valencia

## Conferencia del Profesor N. Capo

El sábado, bastante después de las siete, hora en que estaba anunciada, y ocupando la presidencia el señor Piñango, dió su segunda conferencia don N. Capo, profesor de Naturismo y Trofología y director de la escuela y revista PENTALFA, de Barcelona, conforme se había anunciado, sobre el tema: «Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla en doce años de estudios trofológicos».

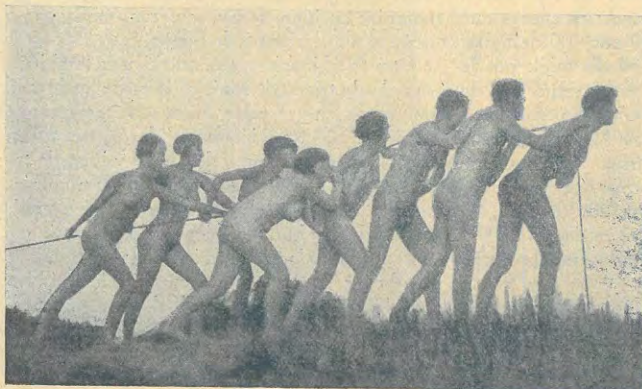
Dió principio el orador a su disertación invirtiendo el orden de los tres productos vegetales sobre que versaba el título, y así habló en primer lugar de la importancia medicinal de la cebolla; dijo que tal virtud obedece al ácido micróbido que posee este bulbo, y que es de aplicación en las enfermedades del pecho: garganta, asma, bronquitis, tuberculosis y pleuresía. Cita innumerables casos de curaciones obtenidas por este medio en enfermos desahuciados, y explica a continuación la manera práctica y asequible de tomarla para medicarse, correspondiente a cada caso patológico individualizado; unas veces convendrá tomarla en forma de zumo mezclado con agua, zumo de limón y un poquito de aceite; otras, en la forma ordinaria de ensalada con lechuga, tomate y rabanitos, dosificando la cantidad en tres o cuatro cebollas diarias durante varios meses seguidos. En determinados casos la cura no se hará esperar si se aumenta la dosis progresivamente hasta llegar a tomar diez o doce cebollas diarias durante tres o cuatro meses.

A continuación habló de las propiedades cu-

rativas del ajo, debidas a la presencia en el mismo del ácido alílico, producto mucho más sutil e intenso, medicinalmente, que los que entran en la composición química de la cebolla, y que por tanto es susceptible de conseguir curas extraordinarias en mayor proporción que aquella. Sus aplicaciones más frecuentes se hacen en enfermos del corazón, diabetes y es-crofulismo. Cita numerosos casos en que se han obtenido curaciones en apariencia prodigiosas, gracias a la extraordinaria virtud de la cabeza de esta liliácea. Entre otros medios de administrarla está el tomar a diario en cantidad de dos o tres dientes crudos, bien pelados y cortados a trocitos muy pequeños, juntamente con lechuga, o escarola, tomate, etc. Así crudo es muchísimo más eficaz que cocido, puesto que para conseguir el efecto curativo que logran dos o tres dientes crudos hacen falta en cocción, de cincuenta a sesenta de esos mismos dientes.

Y, por último, trató el conferenciante de las virtudes medicinales del zumo del limón, otro de los agentes heroicos de la moderna Trofo-terapia, admitido, además, por la ciencia médica oficial en algunas de sus múltiples propiedades curativas. Dice que se aplica principalmente con magnífico éxito en las enfermedades artríticas: gota, reuma, arterioesclerosis y asimismo es de aplicación en la acidez de estómago, úlceras duodenales y hasta en casos de cáncer.

El limón puede destruir, gracias a su núcleo



¿SALVAJISMO  
O CIVILIZACIÓN?

AEP - CDH  
BARCELONA

El culto al desnudo rumbo al porvenir... hacia el 2.º Congreso Naturo - Desnudista de V. I.



vitamínico, y especialmente por el ácido cítrico que contiene en una buena proporción, con su poder desinfectante, inclusive los gonococos, curando, por tanto, la gonorrea, y hasta la sífilis en algún tiempo, si está clínica y naturísticamente aplicado. Porque, precisamente, una de las cosas más importantes es la dosificación, es decir, la cantidad que hay que tomar. Según los casos se puede y debe llegar a tomar hasta el zumo de cuarenta y cinco limones diariamente. Con este poderoso medio que nos proporciona el limón, pendiente como fruto de planta de los bellos limoneros que engalanan la huerta valenciana, no habrá enfermedad que se resista y todos podrán, por desahuciados que estén, y gracias a su índice terapéutico, conseguir la ansiada salud.

La interesante labor del conferenciante fué agradecida por el numeroso público que concurre a escucharle, con un prolongado aplauso y sinceras y efusivas felicitaciones.

Preguntas y respuestas sobre el tema:

### Por qué los naturistas no somos políticos y cómo el Naturismo soluciona el problema social.

Con el título que encabeza estas líneas he publicado dos artículos en la revista PENTALFA y he dado una conferencia en su local, demostrando:

1.º Que cualquiera política (fascista, democrática, comunista, anárquica, etc.) es absurda y, por consiguiente, no puede dar ninguna solución al problema social, ya que todas ellas, sin excepción alguna, pretenden suprimir lo que ellas mismas engendran, o sea la explotación: como lo prueba su carácter de ataque y contraataque a todos cuantos intentasen dificultar o imposibilitar la realización de su programa, una vez que ellas estuviesen en el poder o en la dirección de la nación. En efecto, como ya es sabido, el ataque o el contraataque genera la opresión, y la opresión, a su vez y automáticamente, genera la «explotación»; que es, sin embargo, lo que toda política pretende suprimir.

2.º Que mientras el hombre sea tan ignorante de hacerse daño a sí mismo, es absolutamente inevitable que lo haga también a los demás; y que, por consiguiente, es infantil pretender (como lo pretenden todas las políti-

cas habidas y por haber) que el hombre se porte bien con los demás, si no sabe portarse bien consigo mismo.

3.º Que solamente el Naturismo integral puede poner al hombre en condición de portarse humanamente con los demás, porque, practicando éste las leyes naturales, se pone en condición de portarse humanamente consigo mismo; lo cual es indispensable para poder portarse bien con los demás.

Sobre este tema se me han hecho muchas preguntas, que publico a continuación, haciéndolas seguir, cada una, de la respuesta que me dictó mi punto de vista. Quedo agradecido a cada preguntante por haberme dado ocasión de aclarar ciertos puntos, aunque siento que ninguno de ellos haya tentado de atacar o derrumbar mis tres afirmaciones arriba citadas (que constituyen el fondo de mi tesis), y que, por contra, se hayan limitado a hacerme preguntas de detalles o «ladeadas».

A. BENSA

(La continuación en el próximo número.)



### MEDITACIÓN Y ÉXTASIS

Desnudismo es arte, es pensamiento, es filosofía, es goce espiritual interno. Son los jardines interiores que inundan de luz al alma.

## Un parecer sobre el artículo "Prostitución y monacato"

Algunos amigos han tenido a bien pedir mi parecer sobre el artículo arriba indicado, que vió la luz en el número 219 de la revista PENTALFA: ahí van estas líneas que, creo, los dejarán satisfechos.

Ya dije, en anteriores escritos, que el llevar a cabo el acto sexual por placer o pasión, equivale a violarlo o prostituirlo, ya que, siendo la naturaleza del «semén» completamente *procreadora*, es antinatural el quererla reventar en la esterilidad egoística del placer o de la pasión. Dije, además, que toda violación o prostitución del acto sexual no se hace impunemente, dado que sus nefastas consecuencias recaen sobre los transgresores y sobre los hijos que puedan nacer. Estoy, pues, de acuerdo con que el acto sexual deba celebrarse únicamente para procrear y —añado— para procrear bien.

Por contra, no estoy de acuerdo con el autor del referido artículo, allá donde dice que «el monacato no es vida natural, normal y sana», llegando hasta a tacharlo de tan erróneo, cuanto lo es la violación o la prostitución del acto sexual.

Sentemos, ante todo, qué es la vida: pues, la vida es *creación* por medio de la transformación.

Ahora bien, para el hombre, ¿no existe otra creación que la que se produce (como en los animales) por medio y a través del sexo? La creación o vida que se produce por medio y a través del corazón y del cerebro, ¿no es tan natural, normal y sana como pueda serlo la que se produce por medio y a través del sexo?

Y el monacato (sea individual, o sea de la casta que sea), ¿no es creación o vida que se produce por medio y a través del corazón y del cerebro?

Yo respeto y encuentro natural que un individuo, que no sepa aún transformar su energía orgánica en energía superior, pero sí y solamente en energía sexual, encuentro natural —digo— que procree carnalmente, contribuyendo así a la continuación y a la afirmación del mundo en que el corazón y el cerebro están sujetos a las exigencias de los órganos sexuales: ya que el que hace lo que puede y sabe, no está obligado a hacer más.

Pero, por favor, que no se llame antinaturales, cobardes, eunucos, etc., a los que, habien-

do superado ya la creación carnal por saber transformar su energía orgánica en energía superior, procreen en la materia plástica de los sentimientos y de los pensamientos, en la gama infinita que va desde lo *particular* hasta lo *universal*, afirmando, así, el mundo emocional y mental, que ellos contribuyen a hacer siempre más vasto.

Tanto la creación material ordinaria (la carnal), en la que se «seminiza» el cerebro, porque son los órganos sexuales a predominar, como la creación material sutil (la mental), en la que se «cerebriza» el semen, porque es el cerebro a predominar, tanto la una como la otra —digo— son creaciones o vidas muy naturales, muy normales y muy sanas, si son producidas de acuerdo con las leyes naturales.

Por eso yo respeto y quisiera que todos respetásemos tanto al hombre que vive aún el sexualismo (o sea que «seminiza» el cerebro), como al hombre que vive el monacato (o sea que «cerebriza» el semen); ya que sexualismo y monacato son los dos polos necesarios al equilibrio de la vida, como lo son también, bajo otro aspecto, el electricismo y el magnetismo.

Lo que debemos condenar y, con todas nuestras fuerzas, apartar de nosotros mismos, es la *prostitución del sexualismo* y la *prostitución del monacato*.

A. BENSA

---

### Primer Congreso Naturodesnudista

Acaba de celebrarse en Barcelona el Primer Congreso Naturo desnudista Interregional, en el que quedó definitivamente constituida la Federación Naturodesnudista de habla española. Muchas asociaciones de América y de España se han adherido, pero las que estaban representadas eran las siguientes: Valencia, Vigo, Madrid, Santa Cruz de Mudela, Alicante, Mahón, Albacete, Lérida, Manresa, Sabadell y Barcelona. Fué todo un rotundo éxito, se obsequió con un banquete a los delegados y en el Mitin público hablaron todos. Acordóse celebrar el próximo Congreso el año que viene en Valencia o Madrid. La presidencia actualmente está en Madrid, cuya correspondencia debe dirigirse a «Fruta es Libertad»: —Bravo Murillo, 397. Mandad vuestras adhesiones.

---

# El Naturismo Popular Científico avanza en todo el mundo

El Naturismo enseña la mejor manera de curar las enfermedades por medios naturales; enseña a evitar los males por medio de una dieta adecuada y a vivir una vida sana y moral de acuerdo con los últimos progresos de la ciencia moderna.

*Nuevo para Barcelona :-: Gratis para los simpatizantes*

Acuda usted a las Conferencias que Profesores competentes darán cada semana en la calle de Pelayo, 12, pral. 2.º, durante el

Fructidor (septiembre)

Día 26, jueves, a las nueve y media de la noche.—El Prof. Capo hablará sobre la ciencia de la armonía de los alimentos entre sí. Incompatibles: Farináceos con ácidos, aceites con azúcares, frutas con verduras, leche con verduras, leche con verduras y con frutas, carnes con frutas. ¿Por qué son incompatibles?

## SOLA EN LA MONTAÑA



La libertad corporal también agrada a esta niña de Suecia



INDÍGENAS DEL CHACO BRAZILERO

En sus diferentes fases el culto al desnudo se practica en todas partes del globo.

AEP - CDHG  
BARCELONA

Día 29, domingo, a las siete de la tarde.—El Prof. N. Capo hablará sobre el valor nutritivo de las setas y sus combinaciones químicas con los demás alimentos.

Vendimiario (octubre)

Día 3, jueves, a las nueve y media de la noche.—El Prof. Capo hablará de las asombrosas curaciones a base de vitaminas naturales y asimilables y las propiedades oxidantes y cicatrizantes del zumo de limón.

Día 6, domingo, a las siete de la tarde.—Don Octavio Sans disertará sobre «Sífilis y Gonorrea y Enfermedades de la piel».

Día 10, jueves, a las nueve y media de la noche.—El señor don Angel Bensa tratará el tema: «Contestaciones sobre el Naturismo Filosófico.»

Día 13, domingo, a las siete de la tarde: Fiesta Literaria Naturista, en la que tomarán parte valiosos elementos.

Día 17, jueves, a las nueve y media de la noche.—El Prof. N. Capo hablará sobre la importancia de la dextrinización de los almidones en el régimen dietético.

La entrada es libre para todos los socios y simpatizantes.

¿Quiere usted hacerse socio?

Matrícula, 10 pesetas; cada mes, 3. Mujeres, sólo 2 pesetas, sin matrícula.

## Técnica de la alimentación trofológica al alcance de todos

Menú que se sirvió en el primer banquete vegetario trofológico dado en Vigo y organizado por la Sociedad Naturista Viguesa, en ocasión de la visita a Vigo del profesor N. Capo y señora Ramona Perera, el 25 de agosto.

Entremés de ensalada rusa compuesta de judías verdes, guisantes, zanahoria, nabo, puntas de espárragos y coliflor, junto con mayonesa hecha de yema de huevo, aceite, un poco de zumo de limón y poca sal.

Sandwichs de pan integral untados de mantequilla y adornados con tiras de pimiento rojo, rajitas de seta y rodajitas de huevo duro.

Una riquísima tacita de caldo de las verduras que se han cocido para el entremés, condimentado, además, con bastante cantidad de apio y salsa de tomate con un poco de cebolla y ajo frito. A este caldo también puede echárselo unas coles rizadas o repollos. Una vez todo cocido se machacan las verduras pasándolas por tamiz o maquinilla, y de esta forma resulta el caldo espeso y sustancioso. Poca sal.

### TALLARINES

Hacer una salsa compuesta de: «champignons» de París, setas, cebolla, poca zanahoria, un poco de pimiento asado y machacado, guisantes tiernos, berenjena, abundantes tomates, aceite y poca sal.

Después de hervidos los tallarines, pasarlos con agua fría; escurrirlos; colocarlos en fuentes, y después de cubrirlos con abundante salsa se espolvorean con un poco de galleta rallada y muy poquito queso también rallado.

Gratinarlos al horno.

Servir junto con los tallarines una ensalada individual puesta en un plato o ensaladerita, compuesta de lechuga, tomates, rábanos, aceitunas.

## Sección práctica de cocina racional y compatible, a cargo de Ramona Perera

Entremeses a base de limón, del libro *Cocina Científica Racional*.

### ENTREMES VARIADO

Se cuecen las alcachofas con agua, quitádoles las partes duras. Una vez cocidas y frías se cortan en cuatro pedazos y se ponen en un adobo hecho con el jugo de un limón y un majado de ajo.

Los espárragos, las habichuelas y la coliflor, cortados a gajitos, después de cocidos con agua se pondrán también en adobo, pero de limón solamente.

Tres alcachofas.

Medio paquete de espárragos.

Un diente de ajo.

Cien gramos de habichuelas tiernas.

Un trozo de coliflor, de doscientos gramos.

Dos huevos.

Tres cucharadas de aceite.

Dos limones.

Pasado un cuarto de hora se escurren las verduras del adobo, se colocan en los entremeseros y alrededor se ordenan rodajas de huevos duros. Se alina con aceite, y se sirve.

### ENTREMES DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

Se cuecen las remolachas y zanahorias (de tamaño regular) en una olla con agua; las remolachas en una olla aparte, para evitar que las zanahorias se tñan del color rojizo que desprenden aquéllas. Una vez cocidas las raíces indicadas, se pasan por agua fría y se cortan de diferentes formas, para cuyo objeto se venden en el comercio aparatitos especiales. Una vez así preparadas se colocan en el entremesero.

Tres remolachas.

### RELLENOS CON SALSA CREMA

Se humedece pan Dextrin y se le añade ajo y perejil picado, huevos crudos, piñones, un poco de salsa de tomate, aceitunas sevillanas a trozos y trufas picadas y fritas con mantequilla. Con este preparado se rellenan berenjenas y calabacines pequeños (se vacían de antemano por uno de sus extremos) y se frien en una cazuela con aceite.

Hervir unas judías verdes, se escurren y se pasan por la sartén con un poco de aceite, añadiendo tiritas de pimiento morrón y un poco de huevo duro picadito.

Se prepara una salsa blanca con mantequilla y harina, se le añade agua y se cuece veinte minutos; al retirarla del fuego se le incorpora un poco de nata o crema de leche y algunas yemas de huevo.

Servir a cada comensal una berenjena, un calabacín, una cucharada de judías y un poco de salsa crema.

Si las berenjenas y calabacines son algo grandes se parten por la mitad.

Servir esta comida con pan Dextrin integral y blanco.

Esto fué lo que se comió en dicho banquete, el cual fué un éxito rotundo.

Como bebida sirvióse zumo de manzanas algo rebajado con agua, y horchata de chufa al natural, ambas frescas.

Como postre sirvióse manzanas frescas, y además, una copa en la que se puso una cantidad de puré de manzana muy poco dulce, luego nata batida y encima espolvoreado de coco rallado.

Al final café malta con azúcar moreno.

Horchata de chufa.

Toda la campaña de propaganda naturista llevada a cabo en Vigo fué un gran éxito. El Prof. Capo dió dos conferencias en los principales locales, otra por radio y dos en privado. Además, en tres días y medio prescribió 80 planes trofoterápicos.

Cuatro zanahorias.

Pasta de piñones.

Cien gramos de aceitunas sevillanas.

Limón.

Aceite.

Las aceitunas se rellenan con pasta de piñones (página ), para cuyo objeto se les sacará antes el hueso con un aparatito ex profeso que venden en las ferreterías.

Se servirá con gajos de limón y aceite, para que cada comensal lo condimente a su gusto.

### ESPARRAGOS CON HUEVOS DUROS

Se hierven los espárragos con agua, y una vez cocidos se ponen en el entremesero, ordenando a su alrededor huevos duros cortados a gajos.

Un paquete de espárragos.

Tres huevos.

Aceite.

Cada comensal sazonará el entremés a su gusto con limón y aceite.

Se cuecen los espárragos con agua, y después de ordenarlos en el entremesero, se alinan con la salsa siguiente: Se hacen cocer dos huevos, y cuando estén duros, se machacan las yemas en el mortero, se añade el jugo de dos limones y tres cucharadas de aceite y se mezclan bien los ingredientes. Se pone esta salsa en la salsera, y por encima las claras cortadas a tiritas.

Un paquete de espárragos.

Dos huevos.

Dos limones.

Tres cucharadas de aceite.

Se sirve el entremesero con los espárragos, y la salsa en la salsera, para que cada comensal se sirva cuanto guste.

Lea el próximo número que traerá todas las ponencias del Primer Congreso Naturodesnudista efectuado en Barcelona, muy interesante por sus conclusiones!

*El estreñimiento es un fenómeno artificial de la civilización y no una enfermedad. (Dr. Rothman)*

Curación radical del

# ESTREÑIMIENTO

por el alimento natural:

## Galletas LAX-BRAN

No contiene drogas ni producto químico alguno. Es puramente natural. No irrita el intestino.  
Es un alimento rico en vitaminas.

**Todos los estreñimientos incluso los más rebeldes desaparecen en poco tiempo**

### RESULTADOS

AEP - CDHS  
BARCELONA

#### **Acción inmediata**

Desde el segundo o tercer día de haber empezado el tratamiento, y a veces antes, se nota ya la acción de LAX-BRAN, sin dolor de ninguna clase ni cólicos. Las funciones intestinales se vuelven fáciles y regulares, las evacuaciones abundantes y normales y el estado general de mejora no tarda en notarlo el paciente, por la recuperación de la actividad, por el mejor color y la desaparición de los fenómenos dispépticos, de las almorranas, etc., en una palabra, de todas las manifestaciones de un estreñimiento crónico.

#### **Acción prolongada y constante**

Los enfermos rebeldes para obtener una completa curación, será preciso que sigan tomando LAX-BRAN durante dos o tres meses. Los estreñidos quedan tan sorprendidos de los maravillosos efectos de LAX-BRAN, que se convierten en sus más entusiastas propagadores.

#### **Definitivamente puede afirmarse que después de dos a tres meses de concienzudo e ininterrumpido uso de LAX-BRAN**

se obtiene siempre la curación. Al cabo de este tiempo se va disminuyendo la cantidad de bizcochos, reemplazándolos a la mañana por fruta.

De venta en los establecimientos de ultramarinos, comestibles, colmados, farmacias, centros de específicos y en

## CASA SORRIBAS

Lauria, 62 - (entre Consejo de Ciento y Aragón) - Teléfono 13728 — Corribia, 17 - Teléfono 12352  
Manso, 72 - Ronda San Antonio, (frente al Mercado) - Depósito general: Salmerón, 222 - Teléfono 78908

BARCELONA

La Casa Sorribas además le puede servir a usted copos de trigo, de avena y semolina.  
Lata de piña, jugo de uva, miel y pan dextrin.

**PÍDASE FOLLETOS EXPLICATIVOS**

# Obras naturistas, Medicina natural, etc., etc.

que recomendamos a nuestros lectores

AEP - CDHS  
BARCELONA

«Trofología Práctica y Trofoterapia», profesor N. Capo ... ..	6'00	«Buscando un tesoro», L. Y. V. G. ....	0'10
«El movimiento desnudista en España y en Cataluña» (con gráficos), Prof. N. Capo	1'00	«El Naturo-Desnudismo y la revolución social», N. Capo ... ..	0'50
«Colección completa de Pentalfa», año 1928	10'00	«Cómo se toman los baños de sol», N. Capo	2'50
«Filosofía del Vegetarismo», Carlos Brandt	3'00	«Pitágoras, vegetariano», Carlos Brandt. ....	1'00
Colección completa de «Pentalfa», con más de 500 láminas al desnudo ... ..	15'00	«Los almidones, el Pan blanco y la Tuberculosis», Dr. E. Navas ... ..	0'50
«Educación Físico-Biológicas», profesor Demetrio Salas ... ..	0'75	«Cocina vegetariana y Trofoterapia», N. Capo	1'00
«El Naturismo en el Bolsillo», Prof. N. Capo	4'50	«El Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico», N. Capo ... ..	0'25
La misma obra en rústica ... ..	3'00	«Filosofía del bienestar físico», Ramacharaka	6'00
«Eugenesias», prof. R. C. Rey ... ..	1'00	«Ciencia Indu Yogui de la Respiración» ... ..	6'00
«El Evangelio de Ramakrishna» ... ..	1'00	«La Medicina Psíquica» ... ..	6'00
«El Sendero de la Salud», Carlos Brandt ...	1'00	Album libreculturista «Pentalfa». Más de 130 páginas, 64 láminas de Desnudo Naturista. Hermosos bicolors. Nada frívolo ni pornográfico. Grupos de ambos sexos, impreso en papel couché ... ..	5'00
«Higiene del Matrimonio», Dr. Rosch, y «El Desnudismo» (con gráficos al natural) ...	2'00	«Controversia entre un cura y un desnudista». Interesante hecho verídico. Librito ilustrado con 32 láminas ... ..	1'00
«Queréis ser inmensamente ricos?», doctor Romero ... ..	1'00	«Pentalfa». Número extraordinario dedicado al Partenón, muchas ilustraciones ... ..	1'00
Encuadernado ... ..	2'00	«La historia ante la Biología», Dr. Sánchez Aizcorbe ... ..	0'50
«La Catarralización Dietética», por Rikli ...	0'50	«Pentalfa». Colección completa de 1931 ...	10'00
«La influencia del régimen de vida en la madre y en el feto», doctor E. Lahmann.	0'50	«Cocina científica racional», R. Pereda. Las fórmulas y recetas de esta obra se encuentran en la Colección completa de «Pentalfa» del año 1932. Encuadernado ... ..	15'00
«Los errores del Mazdaznan, en la cura del cáncer», prof. N. Capo ... ..	1'00	«El Catarro y la Bronquitis». Prof. N. Capo. Sus causas y eficaz remedio ... ..	1'00
«Trofoterapia individual», profesor N. Capo.	1'00	«La sífilis es una enfermedad producida por los médicos». ... ..	1'00
«Mis observaciones clínicas sobre el limón, el ajo y la cebolla», prof. N. Capo ... ..	2'00	«La salud sin botica ni cirugía» ... ..	2'50
«Librecultura y Trofología» ... ..	0'20		
«Medicina de Urgencia», prof. N. Capo ...	1'00		
«Pentalfa», número extraordinario, 1932 ...	1'00		
«Pentalfa» Desnudista, núm. ordinario ... ..	0'30		
«Desnudismo y Salud», Dr. Strasborgo ...	2'50		
«Pentalfa», encuadernada, todo el año 1926.	10'00		
Año 1929 completo, encuadernado ... ..	10'00		
Medio año 1930 (segundo semestre) ... ..	5'00		
«Sífilis y Gonorrea», Manuel Lezaeta Acharán	2'50		
«Postal de la Clave fácil del Diagnóstico por el Iris» ... ..	0'50		
«Postal para descubrir las constituciones orgánicas por medio del diagnóstico por el Iris» ... ..	0'50		
«El Pan Dextrin y la Salud», N. Capo. ...	0'50		
«Vacunar es asesinar», Dr. Ruiz ... ..	3'50		
«El Agua y funestos resultados de su uso en el régimen cárneo», J. Piñango ... ..	0'20		
		RUEGO IMPORTANTISIMO: Todos los pedidos de obras deben dirigirse a esta Administración, Amargós, 17, Barcelona. Los envíos contra reembolso.	
		Hacemos envíos a todos los países de Europa y América, previo pago de su importe por Giro Postal Internacional o bien por rmediación de Bancos o banqueros.	

## PRODUCTOS VEGETARIANOS



# ANTONIO VILA

ALMACENISTA Y EXPORTADOR DE ACEITUNAS DE TODAS CLASES. CONSERVAS DE GUISANTES, TOMATES, ESPÁRRAGOS, SETAS, MELOCOTONES, PIÑAS, CIRUELAS. LEGUMBRES SECAS, CASTAÑAS Y ARROZ. MANTEQUILLA A 7 PESETAS EL KILO. QUESOS Y FRUTAS SECAS.

ELABORACION DE TODA CLASE DE CONSERVAS VEGETALES.

Casa central: Paseo Dr. Pober, 75, 77 y 79 - Buenaventura Muñoz, 60 y 62 - Teléfonos 54704 y 53406

Sucursal: Calle Ribera, 8 y 10 (Borne) - Teléfono 16038

FÁBRICA DE CONSERVAS VEGETALES EN SERÓS (Lérida) - Teléfono n.º 7

Dirección telegráfica: "VILANTON" Barcelona - Clave A. B. C. 5.ª edición

BARCELONA

¡Vegetarianos: Adquirid productos de esta casa y ganaréis en salud y en dinero!

**No deje de leer el próximo número que será interesante.**

# Restorán Vegetariano Cooperativo

Pelayo, 12, pral., 2.ª, - Teléfono 22585 - BARCELONA

Se sirven comidas solamente vegetarianas: A ningún precio se servirán carnes, pescados, vino, café

Cada comida: Ptas. 2'50 - Abono de 10 comidas: Ptas. 22'50

Libros y revistas de todo el mundo naturista

Visítenos o escribanos hoy mismo

## Pan dextrinizado EXTRA a 1'50 kilo

Pidiendo pedidos de 10 kilos, a 1'40 pesetas kilo.  
Pidiendo pedidos de 20 kilos, a 1'25 pesetas kilo.  
Pan de pasas y almendras, a 3 pesetas kilo.  
Barritas dextrinizadas, a 1 peseta la docena.  
Puré dextrinizado, a 1'50 pesetas el kilo.

### Famosas tortas de almendras

Se envían paquetes para toda España a quien los solicite

## PANADERIA DE LA BONANOVA

Plaza de la Bonanova, 5 — Teléfono 71785

Depósitos: Muntaner, 36, y Caspe, 59 (Colmados)  
Bajos de los F. C. de Sarriá, Plaza Cataluña

## THE-IRIS

Combate: Gripe, Apoplejía, Bili-  
lis, Regenera la Sangre, Her-  
mosea a la mujer

Encargos: Diputación, 71 (Herboristería)

Venta en los Centros de Específicos o bien en los principales Comercios

## SASTRERÍA "OLYMPIA"

## DE OTELLO RICCI

Aldana, 11 (al lado Teatro Olympia) - Tel. 34693 - BARCELONA

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO :: SOLIDEZ - PRONTITUD - ELEGANCIA

Cuando el hombre tiene que vestir bien para presentarse en sociedad con un buen traje, no está reñido con el Naturo-Desnudismo. Precisamente los desnudistas, cuando van vestidos, son elegantes.

### EL NATURISMO EN VIGO

## PAN DEXTRINIZADO

Especial para Trofólogos, Vegetarianos, Naturistas y para sanos y enfermos

Normalización del trofismo interno

Este es el pan más económico, el más agradable y el más sano que existe, porque no causa fermentaciones intestinales ni dilata el estómago

Pedidos a JOSÉ SEOANE

Calle Tres Portiñas - VIGO

## ¡ ENFERMOS CRÓNICOS!

Tomad los Medicamentos Vegetales

## Lavintern

que son el complemento de la Trofología

### Depuras las toxinas

de vuestra sangre con el

## LAVINTERN núm. 1

Todos los números son a base de

### Plantas solamente

- Núm. 1 Depurativo-Estreñimiento.  
» 2 Estómago-Intestinos.  
» 3 Tos-Asma-Bronquitis.  
» 4 Diabetes-Albuminuria.  
» 5 Antinervioso-Calmante.  
» 6 Reuma-Gota-Mal de piedra.  
» 7 Diarrea-Flujo blanco-Hemorragias.

Pedid el interesante libro

## El Seguro de la Salud

que enviamos gratis

Depósito:

## Laboratorio LAVINTERN

Buenavista, 9 - BARCELONA (Gracia)

## VALE REGALO

Medicamentos vegetales «LAVINTERN»  
Buenavista, 9 - Laboratorio - Barcelona  
Muy Sres. míos: Sírvanse enviarme

Gratis la 6.ª edición del libro EL LIBRO  
DE LA SALUD.

Dirección calle .....

Población .....

Provincia .....

Nombre .....

Apellidos .....

## Pan dextrinizado blanco e integral

### Horno de Montserrat, de Melitón Botines

Especialidad en Pan Dextrinizado con harina  
integral superior, a 1'25 ptas. el kilo

NOTA: El Sr. Botines, vegetariano convencido, explicará cómo se debe preparar el pan dextrinizado para comerlo. Se envían paquetes a provincias.

Villarreal, 44 (entre Sepúlveda y Cortes)

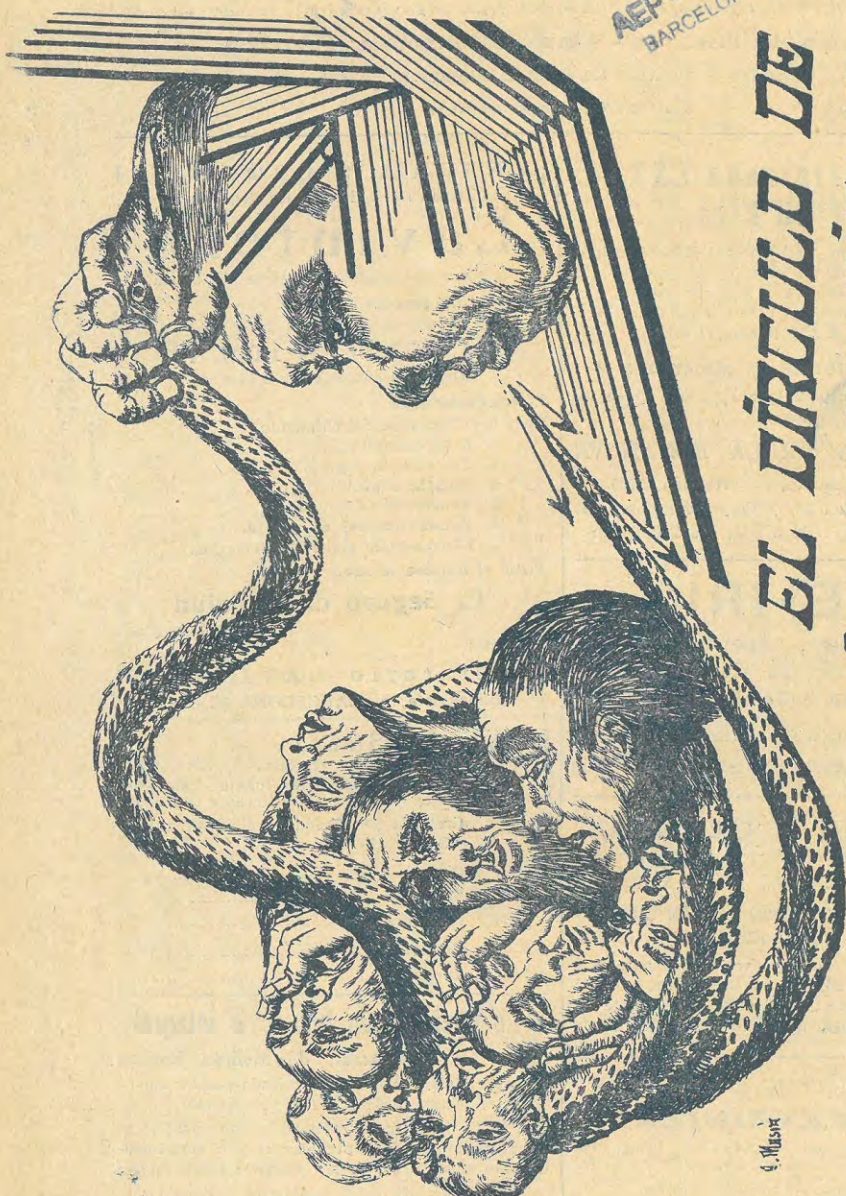
Teléfono 30046 - BARCELONA

Sucursal en BORRIOL (Castellón) F. Galán  
y G. Hernández, 1-3, Sr. PITART

Vigo: Sr. Avelino Hermida — Calle Elduagen, 35  
Castellón: Sr. F. Alcuza-Pl. de la Constitución, 31  
Badalona: Sr. Antonio-Plaza Mainón, 13

A.E.P. - C.D.H.S.  
BARCELONA

# EL CÍRCULO DE LA HUMANIDAD



J. Maura

manidad salen serpientes y culebras, queriendose las dar a sus enemigos, y resulta que al volver la pelota nos pega en la cara, y la serpiente de la crítica, el chisme o la calumnia, nos muere en nuestra propia cabeza; cosechamos lo que hemos sembrado, ¡Hombres malos! ¡Sed buenos por egoísmo, por amor a vosotros mismos!

fuerza que se ha empleado en emitirle; cuanto más empuje lleve, más tardará en volver a su punto de partida, porque, naturalmente, el recorrido es más largo.

Este gráfico, precisamente, nos demuestra el círculo, en que la Humanidad está metida. «Quien siembra vientos recoge tempestades.» Por la boca de la Hu-

El hombre, con sus malos pensamientos, con sus palabras de odio, y de venganza y con sus acciones de cólera y vicio, no hace más que hacerse mal, todo, el mal posible, a sí mismo, porque existe la ley de paternidad en todas las cosas, que consiste en volver cada emanación o acción, a su sitio de origen, después de recorrer la meta, según el poder y la

C.D.H.S. - A.E.P.  
Barcelona