LIBRERIA SINTES
4 Ronda de la Universidad 4 BARCELONA
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencias
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Edición Italia y Local
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARA GRATIS

SASTRERIA "OLYMPIA"
Altas novedades O. RICCI Géneros selectos
TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO
ALDANA 1 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN
Preciosa, N.º 1 MADRID

El Meridiano Relojería
Relojes de bolsillo de varias marcas
Reguladores Despertadores

Confitería Alimenticios
PERMANYER
Calle Mercé, 44 y 46 Paseo Colón, 3

Año III Barcelona, 31 agosto - 15 septiembre 1928 Núms 16-17

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA



Efectos nocivos de los Rayos X (1)

Los rayos X, como todas las radiaciones, son consecuencia de movimientos vibratorios de amplitud sumamente pequeña. Estos movimientos vibratorios, AL INTERESAR LAS CÉLULAS DE NUESTRO ORGANISMO, ALTERAN EL PROCESO NORMAL DE LOS MOVIMIENTOS INTRACELULARES y originan perturbaciones en la textura de los órganos.

La lámina que publicamos representa una de esas lesiones graves causadas por el uso continuado de los rayos X en la mano de un individuo puesto en tratamiento no ha mucho, en el hospital Saint Louis de Paris. Dicho sujeto es el cicerone de una instalación donde se exhiben al público los fenómenos de radiografía, y adquirió una dermitis de carácter grave, a parte de una pérdida absoluta del pelo en todo su cuerpo, a consecuencia de haber pasado demasiadas horas mostrándose en esqueleto al público.

Recordaremos, que en tal ocasión, que el tribunal civil del Sena, en 7 de Diciembre de 1901, condenó a 500 francos de indemnización a un médico que causó a una cliente una enfermedad de la vista y la pérdida de los cabellos haciendo pruebas para curarle una neuralgia facial por medio de los rayos X.

«Padre Nuestro que estas en los cielos ... libranos de TODO mal cada día!»

(1) Esa lámina y comentarios que preceden son de la revista científica «El Mundo Científico» que el año 190 publicaba en Barcelona el Dr. Eduardo Fontseré. Después de 26 años lo que no se podría agregar en contra de tan nefasta práctica, al aumentar dichos descubrimientos hoy, todos a base de vibraciones tóxicas haciendo más infeliz a la raza humana.

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

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Boters, 4, 1.º
Barcelona

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

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

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

UNA peseta en esta Administración

¿Quiere Vd. tender a ser médico de simismo y perfeccionarse? Lea

EL DIAGNOSTICO POR EL IRIS

del Dr. VIDAURRÁZAGA —Vale **10** pesetas en esta administración, a los suscriptores de PENTALFA solo **9** pesetas

IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

Método científico de curar por medio de una dieta de alimentos que no produzcan mucosidades

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

BARCELONA

LIBROS DE ESTUDIO ROSACRUZ

Concepto Rosacruz del Cosmos	tela	12'00 ptas.
» » » »	rústica	10'00 »
En la Tierra de los muertos que viven.	»	2'50 »
Masonería y Catolicismo	»	3'00 »
Cuentos Rosacruces		
Zanoni	»	7'00 »
Historia de una Maga Negra.	»	5'00 »
Una aventura en la Mansión Rosacruz.	»	2'50 »
Rosacruces y Alquimistas.	»	1'50 »
En el Umbral del Santuario.	»	2'00 »
Fama Fraternitatis.	»	1'00 »

De venta en esta administracion

Recomendamos los Aceites puros de oliva verdad de

Borjas Blancas (Lérida)

Ramón Giné

Especial para las ensaladas y cocidos **Jabones de aceite**

Reparto a domicilio :: Escribir o ir a

Independencia, 284 entre Valencia y Mallorca **Barcelona-Clot**

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 -BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

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

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

Barcelona, agosto-sepbre. 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 16-17

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°
Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

¿QUÉ ES LA MUJER?

Soltera, es una flor; casada, una semilla.

Hermana de la caridad, es una planta medicinal; solterona, una enredadera.

Como soltera, es un problema; como casada, es un afecto, como hija, un premio; como madre, un ángel.

Casta, es un altar; pura, una imagen.

Coqueta, un engaño; humilde, un hallazgo.

Lujosa, un peligro; sencilla, una suerte.

Hacendosa, una fortuna; descuidada, el mayor castigo que el Juez puede imponer a un hombre.

La mujer para el hombre es el trabajo y la inspiración, el valor y la fuerza, el honor y la fortuna, el pensamiento y el alma.

En fin, la mujer es la que enseñó al hombre a amar y a odiar, a luchar, a vencer, a sufrir, a pensar, a vivir y a morir resignado con su propia suerte.

La mujer carnívora, un pozo de vicios.

— Para ver qué remedio tienen sus enfermedades lea y estudie bien TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA del Profesor N. Capo, allí encontrará las causas, los síntomas y tratamientos de sus desviaciones fisiológicas.

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 -BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO Y OTOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.°, 2.ª

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

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

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

Barcelona, agosto-sepbre. 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 16-17

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

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



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

Director : Nicolás Capo
Administradora : Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°
Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

¿QUÉ ES LA MUJER?

Soltera, es una flor; casada, una semilla.

Hermana de la caridad, es una planta medicinal; solterona, una enredadera.

Como soltera, es un problema; como casada, es un afecto. como hija, un premio; como madre, un ángel.

Casta, es un altar; pura, una imagen.

Coqueta, un engaño; humilde, un hallazgo.

Lujosa, un peligro; sencilla, una suerte.

Hacendosa, una fortuna; descuidada, el mayor castigo que el Juez puede imponer a un hombre.

La mujer para el hombre es el trabajo y la inspiración, el valor y la fuerza, el honor y la fortuna, el pensamiento y el alma.

En fin, la mujer es la que enseñó al hombre a amar y a odiar, a luchar, a vencer, a sufrir, a pensar, a vivir y a morir resignado con su propia suerte.

La mujer carnívora, un pozo de vicios.

— Para ver qué remedio tienen sus enfermedades lea y estudie bien TROFOLOGÍA PRACTICA Y TROFOTERAPIA del Profesor N. Capo, allí encontrará las causas, los sintomas y tratamientos de sus desviaciones fisiológicas.

Sección terapéutica

Sobre los baños de sol y de aire

Debido a que varios suscriptores nos han pedido les indiquemos algo sobre estos baños, sintetizamos lo que sigue: No a todos los enfermos les convienen los baños de sol, pero si los de aire, si éstos no son dados en sitios muy fríos. A los *cardíacos*, *neuróticos* y *tuberculosos* no les convienen los baños de sol (y si, los de aire) porque hay peligro por las congestiones, esto es, tomado general y de sol fuerte, el de las once a dos tarde, pero les va bien si toman a la mañana temprano de sol directo a los pies, piernas y partes sexuales. Siempre, después de un baño de sol, donde hubo bastante recalentamiento de los vasos o bien sudación, en seguida de dejar de tomar y de una manera muy rápida, tomar una ducha de agua fresca ligeramente, o bien un lavado en la piel con una tohalla mojada. Si no se hace esta refrigeración no queda bien sino después del baño de sol, y a veces hasta puede acatarrarse, y si se tiene la sangre muy sucia aún hay más peligro.

Los que sufren del estómago, hígado, vesículas seminales, riñones, vientre y piel les convienen los baños de sol, tomándolos, si es posible, en un bosque de pinos, resguardado del viento y con la cabeza tapada (pero no cargar de sangre la cabeza) estar cómodo y hasta leyendo, comenzando los noveles, de 10 minutos hasta llegar a una hora. Es también muy conveniente el sol a los anémicos. La mejor hora es por la mañana temprano y al atardecer, pero en invierno, el sol es bueno todo el día.

En que se beneficia la humanidad con el Iridiagnosis?

Primeramente diremos dos palabras sobre el Diagnóstico y Pronóstico de las enfermedades y taras de los seres humanos y de los animales, por el IRIS del ojo, o sea Iridiagnósis. Un travieso chiquillo de una aldea austriaca, luchando con un mochuelo, que había cazado con otros compañeros, habiéndose cojido, el animalillo, fuertemente con sus garras al brazo del niño y en los esfuerzos para libertarse ambos, rompióse la pata del mochuelo y el vivaz niño vió en el acto que una extraña raya acababa de dibujarse en el, antes límpido, iris de su rival. Como el niño llevara el ave a su casa para cuidarle vió también que, con el tiempo, la raya del accidente se transformó con la curación de la pata. Y qué es esto? Pregúntose, el niño —que más tarde debía transformarse en el Doctor Péczely, el eminente descubridor de la Iridiagnosis— Misterio, misterio de la Naturaleza!

Entonces volvió, como instintivamente a su interna y despejada imaginación el grito de los gnósticos griegos: «Nóscete Ypsun» es decir, conócete a ti mismo.

(continuará)

Los pensamientos son cosas

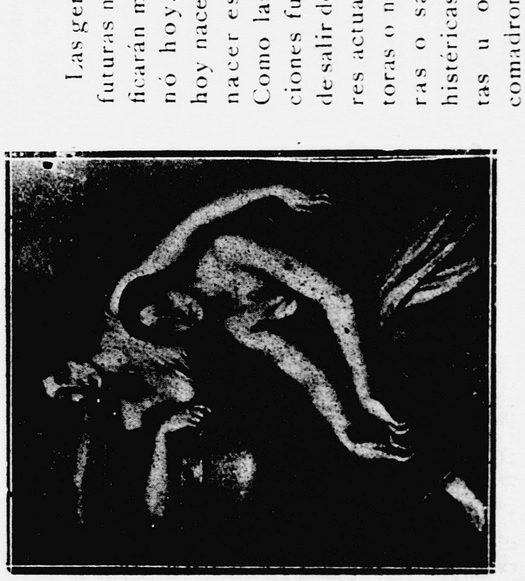
Te engañas si imaginas bastar la inteligencia,
para que te prodiguen el bien o la ansiedad:
así como el sonido que brota de una cuerda
hace el mismo sonido, de las demas, brotar.
Asi tu pensamiento, benéfico o malvado
despertara en los otros un pensamiento igual:
si de tu mente sale como blanca paloma
te traerá, sin duda, la oliva de la paz:
mas si iracundo escapa, cual flecha que rebota,
sobre tu misma frente se volverá a clavar
Que sea pues, tu norma ser bueno antes que sabio
que haciendo el bien ajeno tu propio bien harás!

SINSONTE

Pensamiento

Víctor Hugo dijo ante un tribunal: «Iluminad a las cabezas antes que cortarlas», y los modernos trofólogos dicen: «Limpiad bien los tejidos con alimentos puros y no habrá necesidad de operarlos.

Las células de la Mujer



(Del folleto «Propongo a la Mujer» del Profesor N. Capo)

Las generaciones futuras no se purificarán mañana, sinó hoy, porque hoy nacen, y en el nacer está todo. Como las generaciones futuras han de salir de las mujeres actuales: escritoras o no, cocineras o sastresas, histéricas, pesimistas u optimistas, comadronas o parteras, médicas o abogadas, farmacéuticas o químicas, sacerdotizas o maestras, lavanderas o poetizas, pescateras o ebanistas, zapateras o mecanógrafas, algodoneras o cajistas corresponsalas mecanógrafas o taquígrafas, políticas o matrineras, estadista o criminalas, prostitutas o charlatanas, princesas o paragüeras, magistradas o aristócratas, eteromanas o cocainómanas y morfinómanas, niñas ricas o pobres, blancas o negras, hermosas o feas... ¡todas! todas son madres de la futura humanidad que viene. Por tanto que para legar a aquella excelsa masa de la posteridad que aún no conocemos debemos *purificar y purificarnos* los nervios, las células, las moléculas y sus «iones» de la *matriz actual* de todas las almas femeninas hoy existentes por el verdadero vegetarismo: por el crudivorismo Racional y Compatible!

La salud de la raza depende de la Purificación y Regeneración DE LOS NERVIOS DE LA MUJER, y esta Purificación y

INCOMPATIBILIDADES (1)

— LO QUE VA MAL —

Huevos, leche y queso	Con	miel y frutas desecadas, o secas.
Cereales (trigo, maiz, arroz, fideos, avena, centeno, cebada, pan)	»	**Cereales**, diferente clase entre sí legumbres y feculentos.
Cereales y legumbres	»	castañas o plátanos.
Cereales	»	patatas, boniatos, batatas.
Cereales y feculentos	»	frutas ácidas y legumbres.
Frutas oleaginosas y aceites	»	frutas dulces, miel y azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves	»	frutas frescas y dulces.
Vinos	»	sandía, leche, higos de Tuna.
Frutas dulces, azúcares, miel, queso y leche.	»	verduras, raíces y frutas, legumbres (tomates, pimientos, berengenas) pepinos y calabazas.
Legumbres (judías, garbánzos, lentejas, habas, etc.	»	legumbres de diferente clase entre sí.
Drogas	»	frutas.
Limón y otras frutas ácidas y vinagre.	»	tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres.
Leche y agua cruda o hielo	»	ensaladas crudas, tomates y frutas jugosas (tomadas encima.

(1) «Incompatibilidad», quiere decir que dos o más alimentos comidos juntos o durante una digestión completa, no van bien entre sí, por desafinidad química, produciendo mala digestión, mareos, males digestivos, sanguíneos, nerviosos, dolores, cólicos, diarreas, granos, ataques, etc.

COMPATIBILIDADES (1)

— LO QUE VA BIEN —

Frutas desecadas y miel	Con	frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos	»	cereales feculentos y legumbres.
Cebollas y tomates	»	plátanos.
Cereales	»	verduras, raíces, o frutas dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos	»	ídem
Legumbres	»	ídem
Pan, queso, yemas de huevo y nata	»	frutas frescas dulces.
Verduras, raíces y tomates	»	aceites, frutas óleas y huevos.
Frutas dulces	»	yemas de huevo y pan.
Frutas frescas	»	yemas de huevo, queso y fideos cocidos, sólo agua.
Legumbres	»	tomates, calabazas, berengenas y ensaladas.
Aceites y frutas oleaginosas	»	ídem
Aceites, verduras y raíces	»	huevos, patatas, boniatos o cereales, o legumbres secas.
Plátanos	»	leche o yemas de huevo o frutas secas.

(1) «Compatibilidad», quiere decir armonía que de dos o más alimentos entre sí, comidos en una misma comida, no deben causar ningún malestar, ni sed, ni dolores, y sí una íntima satisfacción normal fisiológica de alegría y bienestar durante la digestión, síntomas de nutrimiento y regeneración celular.

Regeneración sólo es posible por las sales del calcio, fósforo, hierro, magnesio, cloro, yodo, etc., que en estado natural entran (en las que lo hacemos entrar) en las frutas y ensaladas de la alimentación diaria, en nuestro medio ambiente interno: la *sangre*. Luego, sin vegetarismo puro no hay regeneración física ni moral posibles, SOMOS LO QUE NOS ALIMENTAMOS. Y SIENDO LA MUJER QUIEN MANEJA NUESTA ALIMENTACIÓN, debemos PROPONER a ella a que nos la cambie, cambiár dola ella primero. ¿Y por qué ella primero? Porque ella es nuestra ama. Ella es la madre de nuestros hijos. Ella es el alma de la vida privada.

(continuará)

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGIA

EL FRUGIVORISMO EN MARCHA

Día a día vemos más ventas de frutas, colmados verdulerías, fruterías, cafés, restaurants y hoteles que están atestados de frutas, los periódicos alaban ya mucho la alimentación a base de frutas, que son ricas, medicinales y nutritivas, citando muchas opiniones de eminencias médicas extrangeras, nos hablan de muchas sociedades deportivas y vegetarianas que están representando la moda «chic» en el mundo, los grandes campeones ganadores de torneos olímpicos resultan ser los que se alimentan con frutas (porque éstas no intoxican los tendones musculares) y autores de novelas y obras teatrales también ya han llegado a crear, como ideales protagonistas a personas superiores y perfectas en todo, a jóvenes de ambos sexos que no quieren, por genuina voluntad, alimentarse nada mas que de frutas, y que en caso apurado exclaman: si no hay bastante fruta en el mercado o si cuestan muy caras, que planten y siembren más, y más los agricultores campesinos, que para eso hay tantos miles y miles de kilómetros de tierra fértil en el mundo, que así no nos moriremos de hambre jamás porque la Madre Tierra al dar vida a un ser tiene ya de antemano preparado su alimento. Y si por falta de comedores de

carne creen algunos que abundarán tanto los animales y que éstos (animales herbívoros) devorarían a nosotros, están en un gran error, porque primeramente, los animales herbívoros no atacan nunca al hombre para devorarle (conejos, cabras, vacas, caballos, ovejas, aves y peces) que son los que el hombre (equivocadamente) come transformados en cadáveres guisados o embalsamados, y no pueden, por tanto, comernos si aumentaran, — que no aumentarán porque la ley de selección de la naturaleza ya los aniquilaría antes, al no haber suficiente alimento para ellos, ya que el hombre no es alimento propio de ellos. Al contrario, la lucha entre los animales carnívoros (tigre, león, hiena y etc.) y el hombre ya no existiría porque éste no le disputaba ya la presa como, aún, ocurre hoy.

Y parece que éstas y otras muchas más fundamentales razones prácticas van infiltrándose en la médula, en el *yo inconsciente* de la humanidad (aparte del desengaño por el dolor y las enfermedades) se va convenciendo de que su mejor, su verdadero y natural alimento medicinal y nutritivo *son las frutas*.

Todo eso ha sido ya llevado al teatro por la pluma de Tolstoy, de Bernard Shaw, de Wagner y de Wells, en el libro romántico por Longo, D. Amichis, Victor Hugo, Lalmartine, Byron, Saint Pierre, A. Jorge, A. de Souza, Cervantes. Bello, Rosell y otros muchos.

Hace diez años no se veia en Barcelona ese hermoso espectáculo por las calles, que se ve hoy, frutas rojas y amarillas en casi todos los escaparates de las casas donde hay comestibles; hace muchos años, había que ir lejos, al mercado central para encontrar media docena de limones, hoy hasta en las camiserías los hay!

Y para corraborar lo ante dicho daremos a continuación algunos ejemplos de comidas frugívoras que casi todos los días hacemos práctica los redactores y muchísimos lectores de esta revista y especialmente a fin de verano y en pl no otoño, tiempo en que las frutas abundan maduras, como la universal uva blanca, moscatel o negra. Pero antes vamos a citar dos párrafos del eminente médico-cirujano de E. U. of. A., ya

Regeneración sólo es posible por las sales del calcio, fósforo, hierro, magnesio, cloro, yodo, etc., que en estado natural entran (en las que lo hacemos entrar) en las frutas y ensaladas de la alimentación diaria, en nuestro medio ambiente interno: la *sangre*. Luego, sin vegetarismo puro no hay regeneración física ni moral posibles, SOMOS LO QUE NOS ALIMENTAMOS. Y SIENDO LA MUJER QUIEN MANEJA NUESTA ALIMENTACIÓN, debemos PROPONER a ella a que nos la cambie, cambiár dola ella primero. ¿Y por qué ella primero? Porque ella es nuestra ama. Ella es la madre de nuestros hijos. Ella es el alma de la vida privada.

(continuará)

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGIA

EL FRUGIVORISMO EN MARCHA

Día a día vemos más ventas de frutas, colmados verdulerías, fruterías, cafés, restaurants y hoteles que están atestados de frutas, los periódicos alaban ya mucho la alimentación a base de frutas, que son ricas, medicinales y nutritivas, citando muchas opiniones de eminencias médicas extrangeras, nos hablan de muchas sociedades deportivas y vegetarianas que están representando la moda «chic» en el mundo, los grandes campeones ganadores de torneos olímpicos resultan ser los que se alimentan con frutas (porque éstas no intoxican los tendones musculares) y autores de novelas y obras teatrales también ya han llegado a crear, como ideales protagonistas a personas superiores y perfectas en todo, a jóvenes de ambos sexos que no quieren, por genuina voluntad, alimentarse nada mas que de frutas, y que en caso apurado exclaman: si no hay bastante fruta en el mercado o si cuestan muy caras, que planten y siembren más, y más los agricultores campesinos, que para eso hay tantos miles y miles de kilómetros de tierra fértil en el mundo, que así no nos moriremos de hambre jamás porque la Madre Tierra al dar vida a un ser tiene ya de antemano preparado su alimento. Y si por falta de comedores de

carne creen algunos que abundarán tanto los animales y que éstos (animales herbívoros) devorarían a nosotros, están en un gran error, porque primeramente, los animales herbívoros no atacan nunca al hombre para devorarle (conejos, cabras, vacas, caballos, ovejas, aves y peces) que son los que el hombre (equivocadamente) come transformados en cadáveres guisados o embalsamados, y no pueden, por tanto, comernos si aumentaran, — que no aumentarán porque la ley de selección de la naturaleza ya los aniquilaría antes, al no haber suficiente alimento para ellos, ya que el hombre no es alimento propio de ellos. Al contrario, la lucha entre los animales carnívoros (tigre, león, hiena y etc.) y el hombre ya no existiría porque éste no le disputaba ya la presa como, aún, ocurre hoy.

Y parece que éstas y otras muchas más fundamentales razones prácticas van infiltrándose en la médula, en el *yo inconsciente* de la humanidad (aparte del desengaño por el dolor y las enfermedades) se va convenciendo de que su mejor, su verdadero y natural alimento medicinal y nutritivo *son las frutas*.

Todo eso ha sido ya llevado al teatro por la pluma de Tolstoy, de Bernard Shaw, de Wagner y de Wells, en el libro romántico por Longo, D. Amichis, Victor Hugo, Lalmartine, Byron, Saint Pierre, A. Jorge, A. de Souza, Cervantes. Bello, Rosell y otros muchos.

Hace diez años no se veia en Barcelona ese hermoso espectáculo por las calles, que se ve hoy, frutas rojas y amarillas en casi todos los escaparates de las casas donde hay comestibles; hace muchos años, había que ir lejos, al mercado central para encontrar media docena de limones, hoy hasta en las camiserías los hay!

Y para corraborar lo ante dicho daremos a continuación algunos ejemplos de comidas frugívoras que casi todos los días hacemos práctica los redactores y muchísimos lectores de esta revista y especialmente a fin de verano y en pl no otoño, tiempo en que las frutas abundan maduras, como la universal uva blanca, moscatel o negra. Pero antes vamos a citar dos párrafos del eminente médico-cirujano de E. U. of. A., ya

muy conocido en el Mundo científico, Dr. Federico, M. Rossiter, por lo muy acertados que están:

«*Una libra y media de buenas uvas tiene el mismo valor alimenticio que un huevo*»

Y continua: Casi todos los seres humanos, en la época de esta fruta deberián hacer una «cura de uvas» para regenerar, por lo menos unos días al año, su organismo ya envejecido por la falsa alimentación. «Las uvas están entre las más deliciosas frutas conocidas por el hombre, y exceptuando los dátiles, contienen más azúcar que cualquier otra fruta. El *ácido tartárico* se encuentra en las uvas combinado con la potasa y la cal, y en las de buena calidad, el ácido y el azúcar están en razón de 1 a 29. La «cura por las uvas», tan famosas en el extranjero, consiste en comer de medio a dos kilos o tres kilos por día (según persona) empezando por 200 gramos y aumentando gradualmente la cantidad. A menudo se emplea con excelentes resultados para el estreñimiento, la dispepsia y la tuberculosis».

Zumo de uvas con boniatos cocidos

Se coje la uva madura y limpia ya, después de desgranarla, se pasa por una máquina prensadora y se exprime bien, sacándole todo el zumo y arrojando todos los resíduos: semillitas y pieles, (que son indigestos y producen efectos laxantes) y enseguida tomar, el zumo natural ya colado, un par de tazas con los boniatos asados y un poco de nata o bien queso fresco.

El «Café con leche» naturista

El jugo de uva o la uva no va bien con la leche

A los niños anémicos y estreñidos que se les tiene tan mal acostumbrados con el desvitaminizante café con leche cuotidiano, aventajarían muchísimo en su salud si se les diera una buena taza de zumo de uvas al natural con pan tostado (dextrín negro) y un poco de nata o miel, o yema de huevo. Igual a la cena. Tratar que los niños mastiquen y ensaliven todo bien.

Jugo de uva con patatas

También es una buena y rica combinación, y nutritiva, que como con los boniatos, sirve bien para los desnutridos y

flacos. Se cocinan las patatas, peladas y cortadas en gruesas rodajas, y sirven calientes. Comer un poco de patatas y tomar un poco de zumo, ensalivando todo perfectamente con queso tierno o yemas de huevo.

Jugo de uva con plátanos

Es una excelente combinación y se puede tomar especialmente a la mañana con queso fresco, natilla o yemas de huevo, asi resulta alimento completo.

A BASE DE VERDURAS Y CEREALES

Desayuno

Tomates, lechuga, zanahorias, aceitunas y un par de berengenas asadas, todo aliñado con aceite junto con pan tostadas.

Mediodìa

Berengenas:

Se frien en una cazuela dos cebollas cortadas bien finas o mejor ralladas; una vez doradas se le añade el jugo de 2 kilos de tomates que se obtiene poniendo estos a hervir previamente en una olla con un poco de agua y pasándolas luego por un tamiz. Una vez preparada la salsa, se deja hervir unos 50 minutos, aparte se prepara las berengenas de la siguiente forma: Se cortan a rodajas de un centímetro de grueso, se rebozan primero con huevo batido y luego con gofio y se frien; cuando estén doradas se echan en la cazuela de la salsa y se deja hervir unos minutos para que se espese la salsa y se sirve.

Como segundo plato, puede servirse un plato de verdura, hervida que puede ser: acelga, col, habichuelas tiernas etc, aliñado simplemente con aceite y acompañado de un poco de pimiento asado.

No olvidar que estos platos han de ir acompañados de su correspondiente y abundante ensalada compuesta de: lechuga, tomates, apio, zanahoria, aceitunas, rabanitos, aceite, etc.

Cena

Sopa Rusa:

Se cortan a trocitos pequeños variedad de hortalizas: zanahorias, habichuelas; nabos, chirivias, col tierna, acelga, un

poco de apio tierno. Asi preparadas se pondrán a hervir en una olla, con agua suficiente para que pueda quedar caldoso. Se prepara aparte una salsa compuesta de cebolla, tomate, berengenas, un pimiento asado despellejado, un poco de ajo, (si agrada) un ramito de albahaca y algunos guisantes tiernos (de Pote si no hay frescos). Cuando esté la salsa en su punto se echa dentro de la olla de la verdura. Cuando el todo esté en su punto, se pone en la sopera y se le echa por encima abundante cantidad de trocitos de galleta blanca fritos y un picadillo compuesto de un huevo duro, unas aceitunas verdes y un poco de perejil. Se sirve enseguida para que el pan no *se ablande mucho*.

Pastelillos catalanes

2.º plato: Se hace hervir col tierna en una olla con agua; una vez cocida se escurre bien, y se mezcla con huevo batido, picadillo de aceitunas verdes y un poco de pan rallado. Asi preparado se echará en una cazuela o sarten (donde antes habremos puesto aceite y se hará con la pasta una tortilla, procurando que no se dore, eso es, cuajado nada más.

Cuando la tortilla se enfrie se corta a trocitos cuadrados se reboza con huevo y galleta rallada y se frien.

Sobre la fuente que se han de servir se colocará una servilleta y encima los pastelillos.

Se empolvorean con un poco de galleta y un poco de coco rallado y se sirven.

Se acompañarán estos platos con una ensalada como la del mediodía

Masticar siempre *bien todo* y ensalivar mejor.

Para aumentar de peso

Mañana:

Medio melón dulce y bueno con boniatos asados (800 gramos). Comer masticando bien el melón con una cuchara y el boniato a pequeños trozos.

Mediodía:

Un melón y 1000 gramos de boniatos asados o 800 gramos hervidos con 100 gramos de nata buena de leche pura, o bien 80 grs. de queso.

Cena:

La tres cuarta parte de un melón tendral con 800 gramos de boniatos y alguna yema de huevo, si no se prefiere queso. Masticar bien.

Buscando Filosofía Integral

En el Naturismo tenemos demasiados inconscientes: Mucha masa, muchos brutos, demasiados torpes. Y es una lástima. A cada paso tropezamos con un cabeza hueca que dice simplezas y boquiabierterías del Naturismo y hace bobalicadas con la Trofología. Muchos confunden «fotografía» con la Trofoterapia y alimentos «vitamínicos» con energéticos. Dónde tienen la cabeza? Y llegando al *colmo* de la alrevesada interpretación, citaremos un caso atípico: Se ve que un individuo tomó al revés la tabla de la «compatibilidad» de los alimentos, y comió, durante algún tiempo «incompatiblemente» en la conciencia de que comía *compatiblemente*, y se puso a discutir defendiendo la compatibilidad diciendo que para hacer una buena digestión había que comer frutas y verduras juntas, miel y oleaginosos y etc. ¡Ah torpeza andante que llevas forma de silueta humana porque no te eclipsas de una vez!!! Otros creen que un cambio social... en fin no acabaríamos de citar.

*
* *

Y todo eso ocurre porque se estudia poco, poca educación científico-filosófica, poca cultura integral, falta de filosofía práctica. Se leen muchos «libros paja», muchas novelitas semanales, cuentos en los periódicos y literatura hueca de firmeza. Y tan buena y honda filosofía que hay en los libros de útil sabiduría en las Bibliotecas naturistas, pero esos libros el vulgo los rechaza como los murciélagos al sol. Y la pereza mental sigue en danza! Hasta cuándo?

Noticias y comentarios

El mes próximo iniciará en nuestro local las clases sobre Lenguaje, ya anunciadas, el maestro de la Escuela Nueva Damón, Sr. Ricardo Crespo, una vez cada semana y que probablemente serán los miércoles por la noche de 7 a 8. Los que deseen estudiar y asistir a dichas conferencias prácticas deben inscribirse en ésta administración.

El Tenor Señor Ramiro Marqués en Barcelona

Días pasados hemos tenido el placer de estrechar la mano y tener entre nosotros al conocido tenor, de la Habana, Don Ramiro Marqués que piensa estar larga temporada en esta ciudad. Los Naturistas de América y España recordarán que la atlética figura y simpática pluma del jóven Ramiro sostuvo, hace ya 4 años una polémica con los médicos naturistas españoles sobre Kuhne, porque en aquella fecha se suscitó la discusión, de si el Naturismo era fundamentado por Kuhne o por los médicos, y el autor del interesante folleto «*El Dolor humano*» contestó con el no menos elogioso opúsculo «Criticar es fácil; lo difícil es mejorar». En el número próximo publicará su foto y un saludo a los naturistas de España y en particular a los de Barcelona en cuyo ambiente piensa actuar como propagador de los sacrosantos ideales naturistas y hacer de aunar aun más los lazos de la fraternidad Naturalógica Mundial. Su primera conferencia que piensa dar en nuestro local es: La curación natural a traves de los tiempos. Curanderismo y medicina.

Fiesta literaria naturista

El próximo día 14 de octubre a las 4 de la tarde inauguraremos la temporada de fiestas familiares y de conferencias, en nuestro local Boters, 4-1, la que esperamos estará muy animada. Tomarán parte: El Profesor Ramiro Marqués, Sra. Perera, Luz García, Sr. Boleda, Sr. M. Ollé, Sr. R. Váquer, Sra. L. Domingo Profesor N. Capo. y otros

A las Mujeres

Ponemos en conocimiento de todas, vegetarianas o no, que la Sra. Doña Ramona Perera, abrirá en breve su consultorio de comadrona y cirujana, en una sección aparte de nuestro local, Boters, 4-1.° estando a disposición de cuantos les interese consultarle con respecto a las enfermedades y salud de la mujer, Gimnasia, Fricciomasaje, Cultura física, Ciencia Respiratoria. Embarazo, Parto y la alimentación Racional y científica que las madres necesitan para tener parto sin dolor. Lo que han de hacer las niñas en el período crítico del cambio de edad y flujos anormales. Estética femenina e higiene natural.

— Donativos a PENTALFA: de Montevideo, Sres. Victorino Martínez, 32 pesetas, Miguel Capo, 12, Pablo Pedotti, 3 y J. Darriba, 3, De España: E. Olivella, 0'50, A. Echecon, 2, J. Arteche 6. Total: 58'50.

3675—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5346 A

"LA ESPAÑOLA" San Pablo, 57, tienda
TRAJES PARA VERANO :: Venta de toda clase de trajes para caballero
Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc:
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

COMESTIBLES FINOS
Productos Vegetarianos, Dietéticos y de Régimen
ANTONIO ROIG
Malte Natura y Vigor — Caldo Natura y Vigor
Mosto Natura y Vigor — Gofio Natura y Molino
PAN DEXTRIN — Lacteofruit (Leche vegetal de frutas) — Orón (Carne vegetal) — Pan de Gluten y otros para régimen, etc., etc. de la casa Santiveri, S. A.
Hospital, 143 BARCELONA Cera, 2

Noticias y comentarios

El mes próximo iniciará en nuestro local las clases sobre Lenguaje, ya anunciadas, el maestro de la Escuela Nueva Damón, Sr. Ricardo Crespo, una vez cada semana y que probablemente serán los miércoles por la noche de 7 a 8. Los que deseen estudiar y asistir a dichas conferencias prácticas deben inscribirse en esta administración.

El Tenor Señor Ramiro Marqués en Barcelona

Días pasados hemos tenido el placer de estrechar la mano y tener entre nosotros al conocido tenor, de la Habana, Don Ramiro Marqués que piensa estar larga temporada en esta ciudad. Los Naturistas de América y España recordarán que la atletica figura y simpática pluma del jóven Ramiro sostuvo, hace ya 4 años una polémica con los médicos naturistas españoles sobre Kuhne, porque en aquella fecha se suscitó la discusión, de si el Naturismo era fundamentado por Kuhne o por los médicos, y el autor del interesante folleto «*El Dolor humano*» contestó con el no menos elogioso opúsculo «Criticar es fácil: lo difícil es mejorar». En el número próximo publicará su foto y un saludo a los naturistas de España y en particular a los de Barcelona en cuyo ambiente piensa actuar como propagador de los sacrosantos ideales naturistas y hacer de aunar aun más los lazos de la fraternidad Naturalógica Mundial. Su primera conferencia que piensa dar en nuestro local es: La curación natural a traves de los tiempos. Curanderismo y medicina.

Fiesta literaria naturista

El próximo día 14 de octubre a las 4 de la tarde inauguraremos la temporada de fiestas familiares y de conferencias, en nuestro local Boters, 4-1. la que esperamos estará muy animada. Tomarán parte: El Profesor Ramiro Marqués, Sra. Perera, Luz García, Sr. Boleda, Sr. M. Ollé, Sr. R. Váquer, Sra. L. Domingo Profesor N. Capo. y otros.

A las Mujeres

Ponemos en conocimiento de todas, vegetarianas o no, que la Sra. Doña Ramona Perera, abrirá en breve su consultorio de comadrona y cirujana, en una seción aparte de nuestro local, Boters, 4-1.° estando a disposición de cuantos les interese consultarle con respecto a las enfermedades y salud de la mujer, Gimnasia, Fricciomasaje, Cultura física, Ciencia Respiratoria Embarazo, Parto y la alimentación Racional y científica que las madres necesitan para tener parto sin dolor. Lo que han de hacer las niñas en el período crítico del cambio de edad y flujos anormales. Estética femenina e higiene natural.

— Donativos a PENTALFA: de Montevideo, Sres. Victorino Martínez, 32 pesetas. Miguel Capo, 12. Pablo Pedotti, 3 y J. Darriba, 3. De España: E. Olivella, 0'50. A. Echecon, 2. J. Arteche 6. Total: 58'50.

3675—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**
Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**
Tienda de Comestibles
en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo
Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5346 A

"LA ESPAÑOLA" **San Pablo, 57, tienda**
TRAJES PARA VERANO :: Venta de toda clase de trajes para caballero
Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc:
GRAN SURTIDO — PRECIOS MÓDICOS

COMESTIBLES FINOS
Productos Vegetarianos, Dietéticos y de Régimen
ANTONIO ROIG
Malte Natura y Vigor — Caldo Natura y Vigor
Mosto Natura y Vigor — Gofio Natura y Molino
PAN DEXTRIN — Lacteofruit (Leche vegetal de frutas) — Orón (Carne vegetal) — Pan de Gluten y otros para régimen, etc., etc. de la casa Santiveri, S. A.
Hospital, 143 **BARCELONA** **Cera, 2**

Alimentos naturales

Casa Sorribas

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREAMS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.° — Barcelona

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

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

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envien sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envian la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envien sellos de 15 céntimos y no de 25.



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica : Paseo Agrícola, 122

BARCELONA

