Movimiento Naturista Mundial

MAZDAZNAN Revista mensual universal de Filosofía, Emancipación, Regeneración, Armonía, Salud, Espiritualidad, Vegetarismo, Compatibilidad. — La recomendamos a toda la familia Aria de raza española. — Año: 50 francos. — Delegación Central Internacional: M. Alphonse Ru. Ville Ru. Pont des Demoiselles, route de Revel. Tolouse (Francia).

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60. — Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Soriripas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIO Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Paseo, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCION CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. — Dtor. J. Estruch. — Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas. — 1107 S. Askland Blvd. — Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas. — Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo. — Dtor. Antonio Valeta. — Suscripción anual 8 pesetas. — Colonia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGIA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director, A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guavivú, 2866. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Retorma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España. — Suscripción anual 6 pesetas

Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

FOYER VEGETALIEN

Comidas Racionales y económicas : Conferencias y reuniones

Rue Mathy, 40 - PARIS

Año IV 15-31 agosto y 15 septiembre 1929 Núms. 15-16-17

Número extraordinario dedicado al 4.º Congreso Naturista Español, realizándose en Barcelona, 1929



¿Qué quiere decir Pentalfa? Es el nombre que los antiguos filósofos griegos daban a la estrella de cinco puntas que simbolizaba la estrella de la salud perfecta. Representa también los cinco continentes del Mundo, las cinco partes del hombre: cabeza, dos piernas y dos brazos; los cinco sentidos desarrollados del hombre; iniciación del Camino de Perfección

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

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvías 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente 6 cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

Lukutate

Nuevo en España! Sólo desde hace dos años en Europa!

LUKUTATE es una mezcla de algunas **frutas indias** de una **riqueza extraordinaria de Vitaminas,** conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.

LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, **rejuvenece el cuerpo humano.**

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en las principales farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 238, Barcelona

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE VERANO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos

a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**

PAN MALLORQUIN E INTEGRAL

Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

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

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 BARCELONA

Un grato recuerdo de

"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene : Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!

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

EL DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

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

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

Y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona

Teléfono 16921

Instituto de Higiene Natural

Divulgación científica del Naturismo

Directores: Dr. Bentes Castel-Branco y Prof. Lion de Castro

Escribir a **Rua Bernardim Ribeiro, 93 - LISBOA (Portugal)**

Barcelona 15-31 agosto y 15 septbre.

PENTALFA

Año IV Núms. 15-16-17

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: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Reflexiones Trofológicas

No hay nada tan grande ni tan glorioso para el hombre actual, que se cree estar en el perfecto dominio de la ciencia, como el hacer una eufórica digestión y asimilación, de acuerdo con un normal metabolismo en el transcurso de las 24 horas del recambio simple celular. Y sino que hablen de una vez los males de vientres y trastornos digestivos que diariamente ocurren sólo en ocho horas. Que hablen las punzadas y el mal humor. Que hablen los catarros y los cólicos, las apendicitis y las quirúrgicas operaciones. Que hablen, y la ciencia Trofológica les contestará enseguida: ¡Paz en la boca, paz en la célula!

Pensamientos clásicos

1.° *Con alegres ejercicios y alimento puro, habremos seguramente acertado en el blanco.*

C. BUTTENSTED.

2.° *Nosotros no recibimos nuestra vida tan corta de nuestros padres, sino que nos la acortamos.*

SENECA.

3.° *Solo el estudio de nuestra más íntima Naturaleza nos trae luz.*

4.° *El hombre ha sido creado para que sea la criatura más resistente y de larga vida.*

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

EL DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

del Dr. VIDAURRAZAGA.—Vale 10 pesetas en esta administración, a los suscriptores de PENTALFA solo 8 pesetas

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona

Teléfono 1694 T

Instituto de Higiene Natural

Divulgación científica del Naturismo

Directores: Dr. Bentes Castel-Branco y Prof. Lion de Castro

Escribir a **Rua Bernardim Ribeiro, 93 - LISBOA (Portugal)**

Barcelona
15-31 agosto y 15 sepbre.

PENTALFA

Año IV
Núms. 15-16-17

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: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas
» **América** » 8 »

Reflexiones Trofológicas

No hay nada tan grande ni tan glorioso para el hombre actual, que se cree estar en el perfecto dominio de la ciencia, como el hacer una eufórica digestión y asimilación, de acuerdo con un normal metabolismo en el transcurso de las 24 horas del recambio simple celular. Y sino que hablen de una vez los males de vientres y trastornos digestivos que diariamente ocurren sólo en ocho horas. Que hablen las punzadas y el mal humor. Que hablen los catarros y los cólicos, las apendicitis y las quirúrgicas operaciones. Que hablen, y la ciencia Trofológica les contestará enseguida: ¡Paz en la boca, paz en la célula!

Pensamientos clásicos

1.° *Con alegres ejercicios y alimento puro, habremos seguramente acertado en el blanco.*

C. BUTTENSTED.

2.° *Nosotros no recibimos nuestra vida tan corta de nuestros padres, sino que nos la acortamos.*

SENECA.

3.° *Solo el estudio de nuestra más intima Naturaleza nos trae luz.*

4.° *El hombre ha sido creado para que sea la criatura más resistente y de larga vida.*

5.° *El hecho de que los animales aguantan tanto tiempo el hambre, es una prueba de que debe haber mucho alimento en el aire. El aire libre purifica, con cada aliento, la sangre se purifica y la rejuvenece, y el andar al aire libre hace más efecto que un lavado intestinal.*

6.° *La impotencia del hombre, como toda enfermedad grave, por ejemplo, el cáncer, la atesia, etc., son curables, porque toda enfermedad está basada en la mala sangre.*

7.° *En el líquido de la semilla (esperma) hay concentrada una gran fuerza vital; para preparar una sola onza de fluido de semilla, se necesitan 80 onzas de sangre.*

8.° *De manera que para rejuvenecerse se comienza ya por el alimento; así que, plantemos nogales en vez de papas y coles.*

9.° *Los jóvenes que "van tirando" de hoy día y que malgastan mucho de este precioso fluido de la fuerza vital (el esperma) extraen toda la fuerza de su sangre; esta sangre pobre en energía ya no puede cederle más fuerzas a los músculos, y la consecuencia es que toda la musculatura de esos tunantes se pone lacia, faltos de energía, y les entra consunción.*

10. *Cuando volvamos a vivir conforme a la naturaleza, recuperaremos otra vez lo perdido. Según Luciano, Theresías, vivió 600 años gracias a la pureza de su moral. Según Cornelio, Plinio cita el caso de un ilirio llamado Daudón, que vivió 500 años. Litorio de Etola vivió, según Danasthes, dos siglos, y Oldonio, el gramático, cuenta de personas que alcanzaron a vivir 1,000 años.*

C. BUTTENSTED.

El primer paso hacia el Gran Camino es la perfecta salud física.

BUDA.

La vacunación es infectiva y no consigue contener la viruela.

BERNARD SHAW.

La cura del Cáncer

Entre las solicitudes presentadas al Congreso, en diciembre de 1928, se encontraba el "Bill 3,554", autorizando al Servicio de Sanidad Pública, juntamente con la Academia Nacional de Ciencias, para procurar la ayuda del Gobierno, con objeto de descubrir la cura del cáncer. La cantidad solicitada, que era de 100,000 dólares, se redujo a 50,000. Ha pasado al Senado, y ahora está pendiente de resolución del Comité del Comercio Interior y Exterior de la Cámara.

El Dr. Deddie Mallet, de Escocia, editor de la Revista "Nature's Way" y autor de una serie de libros naturistas conocidos en todo el mundo, es oriundo de Cornish, tiene sesenta y cuatro años de edad y durante veinte años ha estado predicando las doctrinas naturistas. Tiene vasta experiencia en la curación por la dieta natural, y se ha especializado en el tratamiento del cáncer. Su experiencia prueba que la cura del cáncer ya ha sido encontrada; de manera que es inútil derrochar grandes sumas en ese sentido.

En su Revista encontramos un notabilísimo caso de cáncer, el cual demuestra claramente el gran poder curativo de la Naturaleza, cuando se le da una oportunidad para ello. El caso de que se trata es el siguiente:

Cáncer.—J. J. A. (Eastbourne): Un caso que es digno de investigarse se ha registrado en una aldea del Devonshire hace cerca de seis meses), cuando la cirugía ya no era practicable. En julio último, la paciente adoptó el tratamiento sin medicinas aconsejado por las publicaciones "Nature's Way"; esto como última esperanza, o más bien, como recurso desesperado.

El pecho izquierdo tenía un tamaño enorme y un color púrpura obscura; el derecho estaba inflamado, y tenía grandes infartos en el cuello y brazos. La enfermedad progresaba, pero la enferma cobraba ánimos, confiando en el proceso de purificación de la Naturaleza.

La manifestación de este proceso ha sido, en verdad, una revelación. Por los esfuerzos de la Naturaleza para eliminar los venenos de la sangre de esta mujer, por los sim-

ples medios de la dieta pura, la piel presentaba manchas y úlceras de aspecto terrible, desde la cabeza hasta las rodillas; los ojos y los oídos exudaban materia; multitud de granos aparecieron en los brazos y hombros. El cuerpo de esta atormentada criatura se debatía en ansias de muerte durante las crisis. Humanamente hablando, estaba perdida, pues de esta clase de enfermos de cien mil se salvaría uno, a pesar del alivio que se supone producen la morfina y otros medicinales.

El punto culminante de la crisis llegó, y cualquiera que lo haya presenciado—como el editor de esta Revista—sólo durante algunas horas, se encontraría frente a un fenómeno de sorprendente significación: La mujer se levantó de la cama; los pechos habían tomado su tamaño normal; una piel nueva, sonrosada, había reemplazado a las costras, que caían; las hinchazones glandulares y los nudos habían desaparecido tan misteriosamente como habían brotado, y el olor espantoso, tan característico de la malignidad, había cesado.

Este ejemplo del poder de reconstrucción de la Naturaleza es digno de estudio, ya que podría dudarse de los progresos del restablecimiento, y ofrece una oportunidad para la investigación científica del método natural de curación, para observar y saber el principio de la enfermedad.

Debe añadirse que esta víctima de la vida malsana había sufrido de constipación desde su infancia, habiendo consultado a veintisiete médicos; tenía el constante hábito de tomar laxantes; había estado en cuatro sanatorios; durante los doce años no había sentido alivio par sus desórdenes estomacales. Sin embargo, los periódicos de medicina — los de ahora como los de antaño — aconsejan consultar a los médicos desde los primeros signos del mal, signos que ninguno de loc veintisiete profesionales pudo notar o corregir en esta enferma, cuyo empeoramiento era evidente.

En el caso mencionado tenemos un ejemplo de lo que trata el libro "La Cura del Cáncer por medios naturales". Este pequeño libro fué publicado hace dos años, y llamó

relativamente poco la atención. Parece que la obsesión por el tratamiento quirúrgico ha desalojado cualquier otro pensamiento de la mente del público, relativo a los medios con que puede ser conquistada la enfermedad.

Consideremos brevemente los hechos presentados por la experiencia de esta enferma. En julio último la enfermedad había alcanzado tal gravedad que un cirujano bien conocido se negó a operar. La enferma preguntó al cirujano si la dieta simple podria aliviarla, ya que ella había leído en un periódico local que la dieta era el remedio para casi todas las enfermedades, incluso el cáncer. El cirujano le contestó que la dieta no podía producirle nada bueno, pero que el rádium podía aliviar el dolor, y le dió a entender que su curación era imposible. A pesar de esto, la enferma se atrevió a confiar en el procedimiento que había sido consilerado como inútil. Se alimentó con frutas y ensaladas, casi únicamente; se cubrió las llagas con pulpa de manzana y se frotó las regiones hinchadas y duras con aceite y jugos de frutas. Perseveró en este procedimiento, a pesar de que las apariencias daban poca esperanza de mejoría. Aquí está precisamente el secreto de la curación por la Naturaleza: no debe haber prisas. El trabajo de la enfermedad durante muchos años no puede deshacerse en un mes. Todo el cuerpo requiere limpieza, en realidad necesita reconstrucción. La enferma estaba completamente llena de desechos. Por consiguiente, con el proceso de eliminación de estos desechos, y reparación de la estructura desorganizada, el estado de congestión exterior aumentó; de manera que al ver a esta heroica paciente parecía que había empeorado. ¿Cómo podía la cirugía, o su casi anticuado competidor el rádium, desarraigar las inmundicias que saturaban el cuerpo de esta mujer a través de la corriente sanguínea viciada?

Hay casos de cáncer, como de otras enfermedades, debidos a una causa profunda, en los cuales los huesos tan podridos están que se fracturan espontáneamente. ¿Sería posible para el cuchillo, o cualquier otro expediente semejante, cortar o quemar tal evidencia de corrupción?

En este ejemplo, que personalmente hemos observado, la crisis no llegó hasta el último día de noviembre, cuando, a juzgar por las apariencias, el cáncer, y no la Naturaleza, había decidido de la suerte de la enferma. ¿Cómo podría comprenderse semejante tormento como el augurio de un resultado favorable? ¿Cuántas medidas desesperadas no se adoptarían para afrontar tan desesperadas exigencias? Nada se podría hacer humanamente, sino dejar a la Naturaleza sola en sus misteriosos propósitos; así llegó el día en que los que observaron el fenómeno quedaron confundidos. Desde el siguiente día la batalla estaba ganada. Las horas de agonía fueron seguidas de un rápido decrecimiento de la congestión; se demostró el poder de reconstrucción de la Naturaleza al aparecer una nueva piel sana debajo de las costras espesas que caían de los brazos, hombros, pecho y espalda de la enferma. Este fenómeno debería ser observado por todos los que creen que el cáncer sólo puede ser curado por métodos de mutilación; la resistencia de esta mujer, su admirable valor y sorprendente vitalidad pueden ser apreciados por los que estén suficientemente interesados en su caso, solicitando del editor de esta Revista las fotogragrafías que fueron tomadas durante los quince días de la crisis referida.

El doctor Mallet durante años ha tratado de persuadir a las eminencias médicas de su país para que visiten su residencia, y vean, por sí mismos, los casos que trata. Ha suplicado, casi rogado, pero en vano. Los doctores médicos no quieren saber, rehusan ver, inspeccionar, comprobar, para que no se les induzca a creer. Le contestan siempre con la exclamación de "charlatán" y le tratan con desdén. Luego pretenden que no hay curación para el cáncer, y se dirigen a los gobiernos rogando se les dé dinero que emplearán en trabajos de investigación para descubrir la cura del cáncer.

Traducido especialmente para PENTALFA de la revista "Nature's Path" (julio de 1929), por Germán Ortega, de Lerma (Méjico).

Nota de Redacción.—Nada más elecuentemente acertado para el público y para la ciencia médico oficial que el interesante artículo sobre el cáncer que acaba de leerse; pero nosotros, con el criterio *trofológico* vamos mucho más lejos en las conclusiones científico-prácticas modestia aparte), pues llegamos a ahondar más el poblema científico de la Dieta Natural. Los alimentos que obran como inteligencias celulares han de combinarse con otros alimentos que entre ellos sean químicamente compatibles, su selección y su adaptabilidad individual. Además, empleamos el sol.

La Neurastenia en el mundo

La neurastenia no es un estado febril, ni infeccioso, y lampoco una enfermedad propiamente dicha. Es un estado de desequilibrio magnético de los centros nerviosos, centrales o cerebrales. Es un retraimiento de la VIDA. El centro abdominal, el Chakra umbilical que dirían los indus, la región del miedo, que está en vibración.

Debido a los sufrimientos físicos, viene un abrasamiento, por el fuego del dolor, que lesiona *tanto a los nervios, trayendo como lógica consecuencia una neurastenia. El envenenamiento por el alcohol, por el tabaco, los productos cárneos, las comidas incompatibles, las malas lecturas, penetración de los libros excépticos y extremadamente místicos.*

Acorralado así el corazón íntimo de los nervios, debilitada así a la neurona intelectiva *por el dualismo negativo de la vida* artificializada, *tanto en el hogar como en la vida pública, heridas las celdas sublimes de los nervios por el choque infamante de la vida contra Natura, de la vida materializada y electrizante, la "gran portada de los nervios" es invadida por el aura gris de la* neurastenia. *Cuanto más nos dejamos "llevar" por los nervios más fuertes, parece que somos (en los gritos o crispamientos) para la gente, en cambio, es porqué los nervios están más flojos, más debilitados por el excesivo trabajo y por el envenenamiento del no saber comer. ¡El mal nervioso es fatal!*



D.a Teresa Huguet, Vegetariana y Mentalista, cuyos éxitos son brillantes en Chile

Afirmaciones Mentales en la Psicoterapia y Trofoterapia

AFIRMACIONES PARA LA SALUD

LUNES. — Ábro con alegría mi concíencia a la salud universal.
MARTES. — Recibo con alegría la realización de la salud.
MIÉRCOLES. — La presencia de Dios en mí, es vida y salud.
JUEVES. — La salud perfecta está establecida en mí ser físico y moral; el Padre y yo somos Uno.
VIERNES. — El Poder Divino que está en mí, es abundancia constante.
SÁBADO. — Una abundancia sin límites se está manifestando en todos mis asuntos.
DOMINGO. — La Armonía Universal está establecida en mi cuerpo, en mi alma y en mi vída.

(Repita estas afirmaciones varias veces, al despertar en la mañana)

Salud perfecta

1.o—Yo estoy unido a Natura-Dios; el Poder Divino está restableciendo la armonía en mi organismo.

2.o—La Vida Divina es omnipresente, y está saturando ahora cada célula de mi cuerpo.

3.o—Dios es omnipotente; por consiguiente mi cuerpo manifiesta sólo armonía y perfección.

4.o—El Poder Divino está renovando y rejuveneciendo cada célula de mi organismo. Día por día y a cada momento me estoy transformando en un modelo de belleza y armonia.

5.o—Dios es salud perfecta; yo soy la manifestación de esa perfección por consiguiente estoy siempre en perfecta salud.

6.o—Mi cuerpo es el Templo del Espíritu, por consiguiente es sano y perfecto.

7.o—Ninguna condición externa (frío, calor, clima, lluvia, viento, microbios) puede enfermarme porque yo tengo dentro de mí, un foco irradiante de salud (Dios), la sangre pura.

8.o—No hay nada ni nadie en el Universo que pueda dañarme.

9.o—Lo externo no puede tocarme, **yo soy invulnerable!**

10.—Yo no puedo heredar ninguna enfermedad, ni defecto, porque sólo he heredado de mi Padre Celestial la perfección y la pureza.

11.—Las enfermedades, la vejez y la muerte no me espantan, porque son ilusiones, fantasmas creados por mi ignorancia de la Ley Natural.

12.—Yo tengo completo dominio sobre cada célula y cada órgano de mi cuerpo.

13.—La Inteligencia Divina (que es infalible) está gobernando cada órgano de mi cuerpo.

14—Día por día y en todo sentido, yo me estoy sintiendo mucho mejor.(1)

15—Yo me siento ahora en perfecta salud.

16.—En el nombre de Dios, que está dentro de mí, yo te ordeno que te vayas para no volver nunca más, enfermedad. (Repita esto tres veces, cada vez que Vd. se **imagine** sentir algún dolor físico o moral).

17.—Yo estoy ahora en plena posesión de mi patrimonio divino que es: ¡Salud perfecta y constante!

18.—Yo no he de comer nunca lo que no me conviene.

La carne es alimento para chacales y tigres y NO para el hombre.

El hombre ha de alimentarse de frutas, cereales y verduras tiernas.

El hombre ha de armonizar bien sus alimentos.

19.—Ahora, que me conozco a mi mismo, sé que mi destino está en mis manos; será lo que yo quiera que sea.

20.—Ahora, conozco el poder creador de la Palabra optimista, y estoy transformando mi vida.

21.—Ahora, sé dominar mis pensamientos y emociones, por consiguiente, domino las circunstancias, sean las que sean.

22.—Estoy ahora, en plena posesión de mi heredad, la cual consiste en salud perfecta, y felicidad.

23.—Estas palabras son Espíritu y son Verdad, y cumplirán lo que prometen.

Para éxito

24.—Me levanto hoy con la fuerza del Espíritu a vencer todo aquello que no es semejante a Dios (el Bien).

25.—No hay más que un Poder en el Universo, el Bien eterno; yo reconozco este poder dentro de mi mismo (Dios) ahora y en todo momento.

26.—Sólo el Bien es real, porque es eterno.

27.—El mal es relativo, no tiene

(1) Repita esta afirmación 20 veces todas las noches al acostarse. Hágalo toda la vida, aunque su salud sea buena.

poder verdadero, es una apariencia ficticia, porque es pasajero, transitorio.

28.—El mal se destruye a sí mismo, porque es un cáncer.

29.—La Justicia Divina me protege; no temo a nada ni a nadie.

30.—Tomo una resolución solemne de no pronunciar una sola palabra, ni de formular un pensamiento, o de hacer algo, que pueda dañar a mis semejantes.

31.—Ningún mal (fuerza negativa) puede acercarse a mí; soy invulnerable.

32.—He puesto a todos mis enemigos, que son pensamientos y emociones destructivas, bajo la planta de mis pies.

33.—Nunca pediré prestado dolencias o desgracias ajenas.

34.—Yo soy capaz de hacer a la perfección todo aquello que he principiado.

35.—Yo domino todas las dificultades y todas las circunstancias, la gula y la pasión.

36.—Día por día me estoy superando a mi mismo.

37.—La puerta de las oportunidades está siempre abierta para mí, precisamente en la forma que más me conviene.

38.—Lo que necesito, está ya creado (en la Mente Divina) y es mío ahora, por derecho legítimo. Esto lo **afirmo, lo creo, lo sé.**

39.—Cada día y a cada momento, me estoy preparando para la nueva posición que anhelo; la ocuparé con gusto; y doy gracias a la Ley, por haberla encontrado.

40.—El éxito es mío, ahora mismo.

41.—Haré todo trabajo con buena voluntad; sinceridad, amabilidad, inteligencia, proligidad y entusiasmo, como si estuviera dedicado a Dios.

42.—Mi mayor felicidad es de servir a mis semejantes, por medio de un trabajo **constructivo** y no malgastando dinero.

43.—Soy libre, sano, feliz, dueño de mí mismo, y dueño de mi destino.

44.—Conquistaré al mundo, no por la fuerza de las armas sinó por el:

¡AMOR!

¡Canto a la VIDA!

Notas importantes que indican como emplear estas afirmaciones

Escoja Vd. una o dos afirmaciones que le parecen apropiadas a su situación física, moral o económica y repítalas sin cesar; cada vez que se acuerda en el día; además, dígalas 20 veces en la noche antes de quedarse dormido y al despertar en la mañana.

Afirme siempre aquello que Vd. quiere que suceda.

Nunca piense, ni afirme, ni hable de las cosas desagradables que Vd. teme.

Al cabo de un mes (más o menos) cuando Vd. ya repite la afirmación maquinalmente, es decir sin pensar en lo que está diciendo, conviene escoger otra afirmación.

Vd. debe seguir haciendo este ejercicio toda su vida.

Con esta práctica Vd. transformará su carácter, se corregirá de sus defectos, mejorará su salud, podrá cambiar su ambiente y dominar las circustancias adversas, etc.

Sin embargo, no olvide que antes de pretender dominar a los demás, Vd. debe dominarse así mismo.

Cada idea o acción que repetimos muchas veces, se vuelve automática, porque se incorpora en el sub-consciente, que la repite dócilmente, sin que nos demos cuenta de ello.

Si Vd. ha sufrido hasta ahora, es el resultado de su manera **negativa** de pensar. Por medio de repetidas afirmaciones positivas, Vd. puede extirpar esas malezas de su sub-consciente, y reemplazarlas por plantas productivas de salud, de éxito, de abundancia.

Vd. debe hacer este trabajo de auto-reeducación, y ninguna otra persona puede hacerlo en su lugar. ¡Vd. mismo ha de recorrer su propio sendero!

Adquiera Vd. el hábito de afirmar pensamientos optimistas para destruir el pesimismo, la duda, la desconfianza, el apocamiento, las sospechas, las enfermedades, la desgracia. Esta práctica le enseñará a pensar sólo en una forma: **positiva,** le dará confianza en sí, firmeza, fuerza de carácter, valentía, etc.

Si las apariencias dicen que Vd. está enfermo, débil, pobre, triste, abandonado, no se deje engañar por estas falsedades; afirme lo contrario. Vd. se convertirá en aquello en que piensa con más persistencia.

No emplee Vd. **negaciones;** sinó una sola vez en la mañana; lo demás del tiempo afirme cosas buenas para Vd. y para los demás. El Bien que Vd. desea a sus semejantes, lo está creando para Vd. mismo.

TERESA HUGUET
Bandera 70-A.—Santiago.

Del Instituto Psicoterápico de Chile

* * *

Mientras Alcoy duerme...

(*Notas de una excursión*)

Sale el sol de oro, acariciador, suave, tibio, abanicado por la brisa matinal, y la tierra en un soñoliento desperezo, seca el rocío de sus plantas, estremecida al beso cálido. Toda la Naturaleza sonríe, alborozada, sintiendo la energía impulsora de nuestro centro flamígero.

La ciudad duerme descuidada; sólo circulan por ella los seres atados al trabajo y a la inclemencia atmosférica, los que no tienen nunca fiestas ni pueden dejar sus puestos, atentos al abastecimiento del gran monstruo, devorador del fruto de los campos.

Ligeros, llenos de un serio regocijo, salen hacia las afueras de la villa grupos de hombres y mujeres. Visten con despreocupada sencillez, atentos solamente a la pulcritud. Van pasando calles, avenidas y caminos pedregosos hasta

llegar a un delicioso barranco. Por él desfilan uno a uno, vadeando sus cauces cristalinos, entre graciosos incidentes y risas matizadas de risas irónicas ante las sandalias mojadas o los pasos peligrosos salvados airosamente. El camino,



Parte de los Vegetarianos de Alcoy que asistieron a la excursión-conferencia al aire libre, en un sitio estratégico, camino a la «Fuente Roja» llamado «Los Canalóns», a raíz de la visita a los camaradas de Alcoy por los esposos Capo y los esposos Piñango, que se hallan por la parte izquierda del lector en la presente fotografía. Fué un día brillante, trascendente, histórico para los Naturistas de Alcoy, y nosotros auguramos para que pronto vuelvan a repetirse esos fraternales actos.

se hace más y más difícil. Por las oquedades de las rocas y acantilados de las márgenes del torrente, ascendiendo y descendiendo con perfecto dominio del vértigo, llegamos los expedicionarios a la presa natural formada por un desnivel del terreno y poco después al sitio llamado "Los Canalones", lugar de Alcoy abandonado hasta hace poco y convertido en un sitio delicioso merced a los vegetarianos entusiastas. Por una senda en declive y unos escalones formados por losas, se sube a una espaciosa terraza natural. Una fuente, llena de musgo y recubierta de graciosas plantas silvestres, mana silenciosa e ingente, como una columnata de verdor que trepa por la roca en busca de los cielos. La roca abrupta, cortada en trazos irregulares, se inclina como dosel sobre la limpia plazoleta. A sus pies huyen las aguas del torrente y las dalias rojas, las margaritas blancas y los aristocráticos rosales dan la nota polícroma de sus gamas suaves. A la derecha se perfilan los montecillos verdeantes de jara y claros árboles. Enfrente y a la derecha, forman desfiladero las montañas rocosas, gigantescas y rudas, en las que dos cuevas, de entrada circular, simulan dos misteriosos ojos de ciclope.

Un entusiasta y activo vegetariano de Alcoy, don Salvador Llorens, es el autor del embellecimiento de este rincón encantador. Pacientemente ha ido ingertando todos los rosales silvestres de montes y márgenes convirtiéndolos en preciosas especies de jardinería. Aunque su modestia se sienta herida, yo no puedo pasar sin hacer constar mi admiración a este modelo de ciudadanía moderna. Vaya mi enhorabuena a resarcirle de los disgustos que le lleva dada la incultura de algunos elementos no preparados, al destruir en ocasiones tantos desvelos y afanes.

Sentados todos en franca camaradería, tras el almuerzo, empezó la conferencia organizada para esta excursión. Aprovechando el viaje a El Alcait, de una de las figuras preeminentes del vegetarismo en España, don Nicolás Capo, y la Sociedad Vegetariana de Alcoy, le rogó asistiese con su esposa a la gira proyectada en su honor. La voz del *leader* de la trofologia, habló en el marco riente de la Naturaleza de todos los tristes problemas que afectan a nuestra humanidad enfermiza y degenerada.

Versó su conferencia sobre "Alimentación y sistema nervioso", tratando con extensión y concienzudo estudio de todos los asuntos que integran el difícil análisis de la salud,

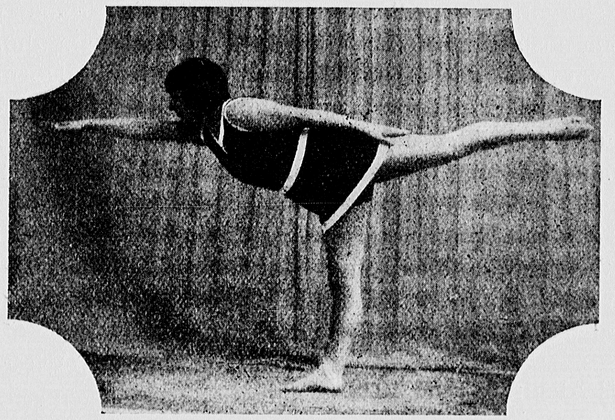
la génesis y la conservación de la vitalidad. Desde las teorías de Darwin, pasando por las más atrevidas ideas acerca del *cerebro* humano, sus nervios y funcionamiento, hasta la moderna injertación de glándulas de mono y las reacciones Asuero, fué exponiendo ante el auditorio las aportaciones de su espíritu estudioso y observador.

Fustigó la moderna monomanía del abuso de la farmacopea; cantó a la vida de retorno a la naturaleza; el valor de determinados alimentos estimuladores de los nervios; la regeneración de la célula, la masticación, como factor importante para la reconstrucción del aparato digestivo; la combinación y elección de alimentos, la importancia del pensamiento sobre la buena marcha del funcionamiento orgánico. La inteligencia de la célula, la extensión vital del hombre, tomando como base sus períodos de desarrollo, la sorda lucha de los fagocitos ayudadores de la célula, etc. Tratar en detalle la extensa conferencia llenaría carillas enteras y en resumen puede ser juzgada como una lección científico-filosófico-moral, hecha por un hombre bueno y entusiasta, propagador de sus ideales de perfeccionamiento biológico y social, con desprecio de su propio interés y su comodidad.

La hora del baño en la presa, improvisada y espaciosa balsa de aguas corrientes, fué para mí una impresión gratísima y consoladora. No hablaré de los jóvenes cuerpos bronceados y hermosos que a través de los bañadores hablaban con elocuencia del valor terapéutico del aire y del sol, ni de las gentiles figurillas femeninas; sólo registraré la lección de alto valor ético que allí observé. Mozos vigorosos, y mujeres bellas y gráciles, jugaban juntos, dejando desgranar sus risas francas, mostrando sus alardes de agilidad y destreza de tan cortés manera, que el más celoso moralista hubiera podido apreciar que una nueva moral cambiaba la ética de nuestros tiempos. No era la falsa concepción del pudor creada por el misterio y la separación de sexos, sino la amistad axesual, la camaradería cordial y respetuosa entre una generación sana de cuerpo y de alma,

consciente de su dignidad biológica y su grandeza divina en germen.

Por la tarde, una ráfaga de belleza hizo temblar las flores y vibrar el céfiro. El cuerpo elástico de una danzarina, tejió los más ingrávidos arabescos y con las puntas de sus



EQUILIBRIO

pies descalzos, la señora Ramona de Capo, ritmista, de depurado gusto, estilizó el gracioso Vals de Schumann y culminó "Capricho", difícil composición, modelo de agilidad y de técnica teatral y mímica. Tras esta visión de depurado arte, la bella danzarina, recitó con gusto y pureza dramática, "Los motivos del Lobo", "Canto de Amor" y "Ritornello". El joven don Bautista Asensi, la "Sonatina" y tres composiciones más, del gran Rubén, y el señor Martí, la filosófica poesía "Un duro al año". Ambos jóvenes pusieron a prueba sus aptitudes y refinamiento. Felicitaciones. Las camaradas, reunidos en torno a ellos, saludaban con el saludo adoptado en los grandes centros culturales del extranjero, sustituyendo el estrepitoso palmoteo con un elegante movimiento de brazo derecho en alto, dando con ello una prueba de cultura y un testimonio de estudio y conocimiento de los últimos avances sociales.

Después de la sección artística, continuó la conferencia, en su segunda parte, consistente en preguntas y respuestas. Dirigió, como es natural, esta charla el señor Capo, y terciaron en ella con profundidad y acierto los señores Belda (A.) y Martí.

Cordiales saludos dispersaron en distintas direcciones a los simpáticos expedicionarios y en mi ánimo quedó prendida la nostalgia ante las luces de la ciudad, vista ahora en el ocaso como una ascua luminosa y fantástica. Dormía la vida en ella como por la mañana. Dormía el alma de la ciudad a toda idea de redención, y mientras el campo se poblaba del canto de los grillos y el susurro de los árboles, las bocinas de los automóviles ensordecían el aire, infectándolo con sus emanaciones de gasolina, mientras los "hombres" corrían en busca de los labios que matan, olvidados de la gran amante, la Naturaleza, única querida que no nos envenena con sus besos!...

María F. de PIÑANGO

El Alcait 30 julio 1929.

* * *

¿Por qué la Salud?

El enfermo es un peligro para la raza, una ofensa a la esperanza altiva de la humanidad. El enfermo es un responsable ante la sociedad.

La salud íntegra debemos conservarla, porqué sin salud el hombre es un ser despreciable, un cuerpo lleno de miasmas y microbios que estorba y enloda a los demás. La madre joven que engendra un niño en su matriz enferma y saturada de flujo morboso, ¿qué belleza ejemplar de salud podrá dar al nuevo ser al descubrirse al mundo?

El obrero enfermo mancha los objetos que fabrica. El panadero tuberculoso al sudar ante la masa de blanca harina, deja caer un complot de contagio microbiano en el pan de cada día, que la sociedad ingiere sobre los inmaculados manteles.

El farmacéutico que prepara, receta en mano, los polvos o las drogas de sus clientes, en "su arte lleva su parte" de su estado de enfermedad, teniendo en cuenta aquella ley infalible "que lo semejante atrae a lo semejante". Y así en todo el orden de actividades sociales y humanas.

Estando el cuerpo y la sangre predispuestos, el solo contacto de un beso, amantes, niños o familiares, es lo suficiente para que el estado activo fermentiscible de un ser con una parte del magnetismo de su cuerpo, localizado o bien generalizado, influya sobre el otro, dejando huellas impuras, si existe el desequilibro.

Un maestro que enseña a los niños el camino de la moral, esta estará siempre impregnada o inspirada en el estado de sus nervios, en la más o menos excitación alterada por las reacciones muco-membranosas producidas por la sangre sucia, que ráfagas de minutos que riega el centro cerebral.

El orador basará su discurso en el estado de ánimo en que se encuentra, en aquellos momentos, el estado de Eufo-ria rebajado por la excitación de su piel ardiente, su sangre fabricada con la cadavérica y *promíscua* comida hecha horas antes y que inevitablemente ha de influir en el cerebro. ¿Pero dónde vamos a parar con todos estos seres imperfectos y faltos de normal salud, que además de señalarnos el camino del precipicio (*mente enferma en cuerpo sucio*), nos manchan con sus fermentos pútridos y nos desalientan con su pesimismo de la Vida? De ahí la necesidad de la salud perfecta, porqué la salud es la Vida. Los seres sin salud son los vencidos, los derrotados, los fracasados, los leprosos espirituales, porque la salud está ubérrima y abundante en la faz de la tierra, porque la salud es la Vida!

N. CAPO

El conde Luca de Tena fué sometido, meses antes de morir, sólo a zumo de naranjas todo el día, después de tantos fracasos con las medicinas, los mismos médicos se convencieron que el frugivorismo practicado a tiempo le hubiera salvado.

Yo merezco ser colgado del pino más alto de la Selva negra, en castigo del delito de haber estado vacunando por espacio de muchos años a mi pobre pueblo.

DR. KRANICHFELD.

A la amada que se cortó las trenzas

De la moda fugaz, la mano impía
cortó tu cabellera bien amada,
donde dejó con fe depositada
tanta prueba de amor la boca mía.
¡Cayó tu cabellera, la que un día,
por las maternas manos fué peinada,
y por su santa boca tan besada
mientras en su regazo te dormía!
Tus bellos bucles de sin par negrura,
te has cortado, mujer, porque has querido
ganar en juventud y en hermosura.
En esto, tu deseo está cumplido,
mas la gracia, el candor y la ternura,
por ansiar ser más bella, han perecido!

EMILIO GIRONÉS MOLINA
(De «Las Noticias»)

Por no beber agua

Por no beber agua estás agobiado,
caminas a tientas sin cielo y sin sol,
tu Dios es mezquino y te ha abandonado,
eres un pingajo de carne y alcohol!

—

Por no beber agua, obscura es tu vida,
la espada de Damocles vigila tu horror,
y el alcohol que en tu copa se anida,
es tumba que aguarda las almas en flor.

—

Bebe agua, hermano, es buena y bonita,
la ves en el río, la ves en el mar,
por donde pasa, todo resucita,
y toda su vida es cantar y soñar.

—

El agua es ingénua y lo cura todo,
es néctar divino, alegra y embriaga,
procura imitar su gracia y su modo,
recuerda que Jesús caminó sobre el agua.

—

Cuando bebas agua, serás manso y bueno,
ni odios ni rencores jamás sentirás,
serás noble y puro como el Nazareno,
y por lo divino siempre vivirás.

—

Cógela en el río, cógela en la fuente,
viértela en tu clara copa de cristal,
álzala en tus manos frente al sol naciente,
y bebe del néctar la dicha inmortal!

FEDERICO SERRANO VICENCIO
Santiago (Chile). Junio de 1929.

Para el Concurso literario de PENTALFA

En el cielo do brillan los astros
donde el sol camina a lo eterno
aparece «Pentalfa» radiante
y nos descubre el ignoto arcano.

—

Tan cercana que el ojo del sabio
estudia y abraza su luz refulgente,
tan cercana que el hombre que piensa,
siente de ella su influjo atrayente.

—

Es «Pentalfa» que alumbra y da vida,
es «Pentalfa» que ahuyenta tinieblas
en el antro obscuro do yacen los hombres,
devorando animales, manchando sus vegas.

—

Jaquecas y fiebres; dolores sin cuento,
«Trofoterapia» destruye y rehace;
«Trofología» enseña el camino
del hombre hundido en tinieblas y carne!

GERARDO L. LUJÁN
Perú (Sud-América)

Sigue, «Pentalfa», tañendo
con tu lira la canción
que brinda en dulces arpegios
al Mundo la redención.

ANGEL VÁZQUEZ
La Felguera (Asturias)

El tabaco empapa al hombre de partículas sumamente impuras, cuyas emanaciones son tan groseramente materiales, que hieren el olfato con sus ponzoñas.

LEADBEATER.

Nuestra vida pende de un hilo

EL SENDERO MEDIO

Ni fanáticos ni celosos debemos ser en la vida.

El camino más fácil del hombre mundano es ser extremista, el alma débil se aprovecha de una u otra corriente para que la lleven lejos, y así ella puede aprender cosas. Pero el que sabe no busca corrientes, está en el sendero medio, el sendero de la luz.

En el camino evolutivo del avance en el ingresar cada día mayor número de adeptos a la gran causa del Naturismo, ha sido marcablemente interrumpido ante el duro escollo de las incompatibilidades químicas de los alimentos, *mas, el terco fanatismo de los prolongados baños fríos (y especialmente en invierno) y el desconocimiento del papel que desempeñan en el organismo los alimentos naturales y lo pernicioso de ciertas prácticas llamadas "naturistas", como el comer el trigo y patatas crudos, comer las frutas con cáscara, ingerir tierra con las ensaladas, preferir las frutas ácidas y verdes, y el malgastar las energías de reserva dando saltos y subidas en las playas y en los montes, como búfalos, todo el día, en la creencia que la "actividad es vida"—siendo así que también el dulce reposo pertenece a la vida—. Y nada diremos de los que abusan del sol, que se están hiperexcitando el centro nervioso, estando todo el día de un sol abrasante, recibiendo los rayos lumínicos y caloríos en la cabeza y nuca, que han de salir congestionados con perjuicio de la salud.*

Pero también comprendo que es absurdo caer en el otro extremismo, de no andar descalzo por la hierba, especialmente en verano, porque "hace frío", ni tomar una tonificante y nutritiva fuente de frutas, porque "es cruda", y ni tomárse un agradable y reparador baño de sol en las mañanas dulces y serenas...

Lea "Fundamentos Científicos del Naturismo" hoy mismo, del doctor Vidaurrázaga, es la última novedad en las ediciones naturistas.

Mande usted 2 pesetas en sellos de o'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

Ciencia de la Alimentación : Trofoterapia

REGIMEN DE FRUTAS

Desayuno: Melón (la mitad) y cuatro manzanas. Otro día, 2 granadas, e higos frescos unos 6.

Mediodía: Media sandía, con 2 libras de patatas, con un poco de natilla encima, al servírseles, con algunas peras o melocotones, o 4 a 5 higos frescos. A las cuatro y media, un poco de melón y 4 ó 5 dátiles.

Cena: Uva, dos libras, con patatas, una libra, bien cocidas—siendo servidas sólo con agua como a mediodía—, con un poquitín de miel; final, una manzana.

REGIMEN PARA 8 DIAS EN EL CAMPO

Desayuno: De 7 a 8; uva, una libra, y otra de peras, con un poco de pan y una yema de huevo cocida.

Mediodía: De 12 a 1; un kilo de ciruelas claudias y algunos melocotones, con 7 a 8 trozos de pan y 2 rodajas de piña. Final, dos manzanas y zumo de uva.

Cena: De 6 a 7; un kilo de uva, 200 gramos de melocotones pelados, con pan tostado y una yema de huevo. Masticarlo todo bien.

Después de cenar, darse un paseo, al aire libre, de diez minutos, y hacer respiraciones profundas, y antes de ir a dormir lavarse bien la boca con agua.

REGIMEN PARA LOS DE TEMPERAMENTO ELECTRICO

Desayuno: De 7 a 8: 2 libras manzanas y 100 gramos de piñones. Masticar bien.

Mediodía: De 12 a 1.

Ensalada completa de lechugas, tomates pelados, rabanitos y zanahorias, de 5 a 7 trozos de pan Dextrin blanco, una tortilla de almendras tiernas, con tomate y cebolla. Final: 2 manzanas y 50 gramos de piñones (además, una sopa de fideos finos, con caldo de verdura y aceite). Masticar detenidamente los alimentos, sistema Fletcher, cuya duración de cada comida completa ha de ser más o menos de una hora.

Cena: De 6 a 7; ensalada como a mediodía, y una tortilla de calabacín o berengena. Final, 2 manzanas y 25 gramos de piñones. Masticar todo bien.

Darse un paseo antes de ir a dormir y hacer profundas respiraciones, rítmicamente comenzando desde 5 minutos hasta 15, tres veces al día. Por la mañana, al despertar, a mediodía, antes de comer, y a la noche antes de ir a dormir. La euforia reparadora que da en todo el sistema es incalculable, dulce energía y óptimo bienestar. Se les recomienda la lectura de "Hatha Yoga", de Ramacharaka, y "Biemia de Respiración".

REGIMEN PARA UN ESCROFULOSO

Al levantarse, tomar el zumo de dos limones, con un poquitín de agua. Hacer una fricción general a todo el cuerpo con el zumo de 2 limones, y luego, con una toalla humedecida, lavarse todo el cuerpo. Después, 10 minutos de respiración profunda. Después de una hora, comer lentamente lo siguiente:

Desayuno: De 7 a 8; media sandía, bien madura, y 2 manzanas.

Mediodía: De 12 a 1; un melón maduro tendral, una rodaja de piña, media libra de melocotones, y 2 manzanas, y una yema de huevo. Todo bien masticado y ensalivado perfectamente.

Cena: De 6 a 7; un kilo de uva madura, media libra de peras y 2 manzanas. Masticar todo bien.

Darse un paseo al aire libre 20 minutos, haciendo respiraciones profundas.

Un baño de pies de agua caliente, 10 minutos.

Por la noche: Tratamiento local de la cara y el cuello con compresas de miel y zumo de limón.

De día: Baños de sol, con un espejo ovalado, a la parte afectada, lavándose con agua y zumo de limón.

Al irse a dormir: Fricciones con zumo de limón y zumo de cebolla, y luego ponerse bastante miel pura en la cara, tapándola con un paño fino, para que no se corra. Los ojos, lavarlos con agua de lechuga y zumo de limón.

PARA UNA ESTREÑIDA

Desayuno: Media sandía madura y 2 tazas de caldo de ciruelas (sin pan). A las once: 2 manzanas.

Mediodía: Ensalada de 2 lechugas, 2 tomates, bien maduros y grandes, algunos rabanitos tiernos, un poco de zanahoria rallada, apio y algunas aceitunas, poco aceite, y de 4 a 5 trozos de pan tostado negro, comiendo conjuntamente un plato de sopa de *copos de trigo*, con caldo de verdura hecho; con un sofrito de tomate, col y cebolla y apio. Final, una manzana.

Cena: Ensalada completa como a mediodía, con el pan dextrín, una o dos berenjenas asadas, y si no hay, una tortilla de acelga. Final, una manzana. Masticarlo todo bien.

Darse un paseo al aire libre, respirando siempre bien profundamente.

TROFOLOGÍA PRÁCTICA

Y

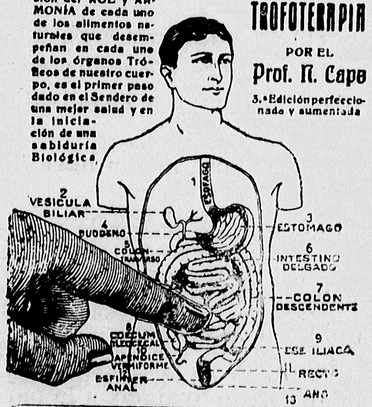
TROFOTERAPIA

POR EL

Prof. R. Capo

3.ª Edición perfeccionada y aumentada

La perfecta comprensión del ROL y ARMONÍA de cada uno de los alimentos naturales que desempeñan en cada uno de los órganos Tróficos de nuestro cuerpo, es el primer paso dado en el Sendero de una mejor salud y en la iniciación de una sabiduría Biológica.



¡El luminoso índice de la Ciencia Trofológica señalando a la humanidad desorientada y sufriente, la causa-raíz de todos sus males: LOS ÓRGANOS TRÓFICOS (digestivos y asimilativos) cuya práctica de alimentarse, INCOMPATIBLE y TÓXICA, la luz del siglo XX pide una imperiosa REFORMA cuanto antes para bien del muñao que muere y del otro que nace! Y creemos que esta heroica reforma se ha de efectuar primero en la MENTE (convencimiento) y en el CORAZON, para que sea duradera en lo físico, porqué, Hermes ya lo dijo: «Lo que está arriba, está abajo.»

Este es el libro que a usted le conviene! No lo piense más!

Es el libro que emplea menos palabras para decir cosas grandes. Es el Fiat Lux.

No debe dar un nuevo paso sin antes leer ese libro.

No debe emprender nuevo negocio sin antes estudiar este libro.

No debe usted iniciar ninguna carrera científica ni filosófica sin antes consultar ese libro que trata del arte de comer, la principal de todas las artes.

Traducido en cinco idiomas.

Los horrores de Queenslandia

Una lección para los padres que someten sus hijos a los sueros Diftéricos

Por la publicidad que se hace de un suero diftérico especial, como medio de inmunidad personal, parece que los niños de toda una ciudad están bajo la amenaza de esta terrible enfermedad. Es natural que una gran mayoría de los ciudadanos deseen saber por qué el "Toxi-antitoxi" y el índice "Schick" (1) fueron elegidos por el Inspector de Higiene de la Ciudad de Nueva York como el único medio a propósito para este objeto. También debiera sernos muy interesante el saber por qué nuestro Comisario no ha de decir algo acerca de la necesidad de impulsar la vitalidad de estos niños.

El Comisario nos apunta que el índice "Schick" es seguro e inofensivo. Los médicos lo dicen a los padres. La clase médica nos asegura que el índice "Schick" es el único método para determinar la suceptibilidad de un niño para la difteria. Si se establece la suceptibilidad de este modo, el inocente niño está preparado para la prueba ordálica toxi-antitóxica.

Los padres de todo el mundo se enteraron con horror, hace algún tiempo, de los pormenores de Queenslandia, donde un médico oficial de la ciudad inyectó el suero a 18 niños que se clasificaron como buenos "suceptibles". Estos pequeños angelitos fueron invitados, y reunidos, para ir a una clínica, y allí recibir la inyección, con el fin de prever y de "proteger" un ataque de difteria en la localidad de Bundaberg (Australia). Se puso en conocimiento de los padres que el suero prevendría a los niños de ser víctimas de la enfermedad. De los 18 niños que de pronto enfermaron en seguida de la inyección, 12 murieron casi al mismo tiempo ¡¡los médicos no tuvieron armas para salvar esas vidas!! El asunto llegó a considerarse de tal modo serio, para las autoridades que prepararon el suero, que se nombró una comisión especial para investigar la causa de la tragedia. Se compuso ésta de tres eminentes médicos, con el doctor Charles H. Kelaway, un especialista de Melbourne, como presidente. En el informe elevado por la comisión, se estableció que el fatal resultado fué debido a un compuesto fermentado administrado por el doctor Wing G. Thompson, médico oficial de la ciudad de Bundaberg. Al presentar el informe el Ministro de Higiene, señor Neville Howse, que es médico, quiso asegurar al pueblo que se darían los pasos necesarios para tratar de eliminar todos los riesgos posibles en venideras aplicaciones del método.

(1) Como en la Gramática de la Real Academia no se encuentra equivalente a esa palabra, la dejamos tal cual está en el original.

Sin embargo, el hecho de que 12 niños murieran después de la inoculación del suero, ha causado profunda impresión, y la confianza en el método ha sufrido grandemente.

El Gobierno anunció ha poco que indemnizaría con 100 £ por cada niño, a los padres o tutores de los que murieron. Además, el Gobierno se ha ofrecido generosamente a hacer frente a los gastos médicos de los niños que lograron salvarse por suerte—únicamente seis de los diez y ocho. Al anunciar esto al Parlamento, el Primer Ministro, Stanley M. Bruce, dijo que el pago no se entendía como compensación de algo que de ningún modo podía admitir compensación.

Ahora, sería interesante saber como la Ciudad de Nueva York, representada por el Comisario de Higiene, estaría dichosa de poder garantir del daño ocasionado a cada niño en que este método se puso a prueba como protección contra la difteria. Buenos resultados daría a los padres que hacen uso de este tratamiento el pedir dicha garantía. Todo médico que estuviese absolutamente seguro de que el método "Toxi-antitoxi" y el "Schick" son inofensivos, con placer daría a los padres un certificado firmado a este solo fin. En el caso de que resultare grave daño para la salud en fecha lejana, o muerte, al menos habría alguna compensación. La declaración de que esta "medida de inmunidad" está libre de todo peligro no es cierta, como se atestigua por los hechos precitados. Los padres que adoptan métodos de esta guisa para procurar inmunidad de la difteria deberían saber la verdad acerca de ello.

Bien curioso sería poder saber las ganancias que produce este suero a la Corporación. ¿Paga esta Corporación los enormes anuncios que clavan sus miradas sobre el pueblo de Nueva York? ¿Paga ella por los anuncios luminosos que pregonan este método? Si ellos soslayan estas preguntas es que deben hacer un buen beneficio con la venta de este suero, el cual se anuncia en todo lugar de la ciudad. Como el negocio es tan lucrativo, ellos mismos contribuyeron, visto el beneficio que el fomento de este producto proporciona. ¿Es esto para la bondad de la salud de los niños, o por el negocio que hacen? Por suerte, no todos los médicos están de acuerdo que el procedimiento "suérico" sea el único aconsejable para tratar los casos de difteria.

Verán ustedes como algunos doctores muy sagaces se oponen a ello. El doctor William L. Love, el único senador-médico, frecuentemente se expresó de modo enfático contra el peligro "suérico". Los médicos deberían comprender que mucho antes de que la vacuna y los sueros se hubiesen descubierto, la raza humana llegó a poder vivir y propagarse por sí misma, a pesar de los absurdos médicos que otras generaciones hubieron de soportar en aquellos tiempos en que Dios creó este maravilloso cuerpo nuestro; cuya constitución, externa e interna, sin duda, es de aproximada perfección. La sangre por sí misma es, desde luego, capaz de crear fuerzas que combatan los gérmenes de

toda clase de enfermedades. Cualquier médico inteligente le diría que algunos pueblos son inmunes a la enfermedad, porque tienen una resistencia vital de alta tensión. ¿Por qué nuestro Inspector de Higiene no dice algo acerca de este método particular de garantizar la inmunidad? Este consejo no añadiría nada a las ganancias de la clase médica y fabricantes de sueros, pero sería de incalculable ayuda a los que luchan por hacer resplandecer los conocimientos en que se basa la salud, imprescindibles para soslayar la enfermedad. Quisiéramos oír de aquellos que han adoptado el método "suérico" de procurar inmunidad contra la difteria si se ha demostrado que es inofensivo, y si ha dado, o no, de modo formal, la inmunidad cacareada.

DR. BERNARD MACFFADEN

(Traducido exprofeso para PENTALFA, del "Evening Graphic".)

* * *

UN CONGRESO EN MANGAS DE CAMISA

«Dentro de pocos días se inaugura en Nueva York un Congreso internacional de Medicina, para el que se han inscripto algunos médicos españoles.

»Estos han recibido antes de salir una circular de la Comisión organizadora del Congreso, advirtiéndoles que pueden prescindir de llevar en el equipo el traje de frac, «smokin» o levita, porque los delegados podrán asistir a las sesiones en mangas de camisa, a fin de atenuar en lo posible los rigores ardientes de la temperatura.»

Este sueltito lo tomamos de «La Vanguardia» de estos días, así que lo han leído ya más de CIEN MIL ojos! Pues, es a esos a quien nosotros preguntamos: Y entonces ¿por qué el vulgo y los médicos se «burlan» de los Naturistas cuando somos *prácticos*? ¿Será porque es «vulgo» o porque los otros son médicos?

PARA EL CONGRESO

Además del Prof. Lion de Castro, tendremos entre nosotros al Dr. Eusebio Navas, el que es nuestro más entusiasta colaborador y muy conocido de todos los naturistas de España. Ha enviado el tema: «Naturismo Integral» para el Congreso. Probablemente vendrán otros ilustres médicos y profesores que a todos les deseamos éxitos y días de historia moral para el Naturismo.

LOS GRANDES REGALOS DE "PENTALFA"

(Solo a los Suscriptores)

A todo suscriptor que gire 6 pesetas de suscripción a "Pentalfa" de nuevo amigo o conocido, al recibir el dinero y carta de quien lo remite para tal fin, le enviaremos a vuelta de correo, el conocido y útil libro del Prof. N. Capo: "Trofología Práctica y Trofoterapia". No pierda Vd. esta oportunidad porque sólo el libro vale 3'50. ¿Se da cuenta?

EDITORIAL «DELFOS». Libros de lujo. Las mejores obras a plazos y contado. Representante: Luís Sedó, Carretera Real de Madrid, 4. Benetúser (Valencia)

4.º Congreso Naturista en Barcelona



Prof. J. Lion de Castro, nuestro ilustre huésped de estos días de Congreso, emprendiendo después viaje para Alemania en plan de estudios

Para el próximo Congreso Naturista

Con el fin de hacer una obra útil y provechosa en el próximo Congreso, es deber y obligación de todo buen naturista, que desee tomar parte en la asamblea, de alejar de la mente, las discordías, envídias, odios, pasiones, egoísmo y mercantilísmo (especialmente este último). Y para lograr este propósito, es conveniente y de todo punto imprescindible, prepararse con tiempo haciendo examen de conciencia, llevando una dieta rigurosa de alimentos compatibles en estado natural, con objeto de eliminar de nuestro cuerpo todas las impurezas o materias morbosas que contenga, porque quien más quien menos, ninguno está exento de ellas, hasta poder conseguir que nuestro organismo quede limpio de toda substancia perjudicial. De esta manera, todo naturista podrá presentarse ante el Congreso con el espíritu bien equilibrado, sano y libre de todo prejuicio moral y material.

«Mens sana in corpore sano»

Por el grupo vegetariano «Ceres»
JOSÉ CAMPAÑÁ
Alguaire (Lérida)

Un voto de simpatía al Congreso Naturista

La inteligencia humana a través de los tiempos y la experiencia han fraguado la ciencia en todas las ramas del saber; el dolor y la duda crearon la idea, avanzando el progreso hacia la verdad, que es el punto de mira de esta trayectoria, a la cual llamamos vida.

La Humanidad dió muchas vueltas en la incertidumbre, abismándose en la degeneración, que fué la escuela del dolor desde donde las mentes privilegiadas obtuvieron la luz del progreso de nuestros tiempos. Del caos humano surgió el estudio biológico, ciencia de la vida, cuyo fruto fué el Naturismo, que es la integración del hombre a las leyes de la Naturaleza: Escuela filosófica y práctica de la vida.

Los grandes hombres de todas las edades han rendido culto al Naturismo, haciéndole objeto de profundos estudios; por consiguiente, tal filosofía sólo podía ser pan de las grandes celebridades del pensamiento humano; he aquí porque hasta nuestro siglo no ha entrado en boga, divulgándose entre las masas.

Precisa, pues, dar una personalidad a tan loable como redentora idea, hoy más que nunca susceptible de su glorioso triunfo; debiéndose hacer caso omiso de convencionales atavismos y detractores foragidos, repletos de prejuicios y extravíos, e incapaces de hacer nada práctico en bien de las ideas; a estos elementos debemos agradecerles el espíritu crítico; a unos para ayudar a enderezar las cabalgaduras de la lucha y a otros el vacío de la indiferencia para dar lugar a cargarles todos los trastos viejos y carcomidos de un pasado ideológico que el correr del tiempo ha transformado íntegramente. Estos elementos son muy útiles como instrumentos de comparación para distinguir el triunfo de una vanguardia de progreso con un lastre historial de fracasos.

Doy un voto de confianza a mis queridos amigos y compañeros organizadores del IV Congreso Naturista Español, alentándoles para que sigan intrépidos en su cometido, que, sin duda, el éxito coronará su obra, y me ofrezco para todo cuanto pueda personalmente ayudarles en bien de la causa digna y elevada que persiguen.

JUAN LLOPIS
Sabadell

Noticias y Comentarios

"ANISSIA", por León Tolstoi

«Anissia»; es una novela tan llena de amargos sinsabores que revelan, desde el punto de vista psicológico y social, cuán absurdos y crueles eran las costumbres y los prejuicios de la vieja Rusia, y cuán pura era el alma de esa campesina rusa.

Un libro que una vez leído se grabaráen el corazón del lector, pues ninguna otra novela podría tener tan poderoso atractivo, tanta realidad.

Precio, 3 ptas. Editada por la revista «Estudios». Apartado 158, Valencia y de venta en esta Administración.

Agradecemos el envío.

* * *

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

"Espurnes".—Bellamente presentado por la casa impresora — que también imprime nuestra revista — la Gràfica Catalana — y amablemente dedicado por su autor, el dilecto amigo nuestro D. Enrique Martí Cid, hemos recibido el sugestivo tomito de «Espurnes», que en realidad es el alma de regiones emocionantes y sublimes que el autor ha tenido la certeza de condensarlas en pocas páginas. Agradecemos de corazón al autor la amable dedicatoria y le alentamos a que publique otro tomito más lleno de optimismo y de dulzura para que la juventud—dentro de la más pura realidad—tome amor a la VIDA excelsa y sublime que anida en todo ideal de corazón, porque la vida dualizada y materialista bastante excepticismo y pesimismo tiene. «Espurnes», es entonces para personas mayores, cuyos renglones se tragan rápidamente como frutas amargas, pero apetitosas, no obstante, a la vez.

Lo que dicen unos amigos Trofólogos a otros cuando la visita agradó

«Su estancia entre nosotros nos dejó un gusto algo parecido al de las fresas con zumo de naranja y si ustedes se llevaron consigo el sabor de brevas con zumo de uva nos consideraremos nosotros felices.»

Familia en la Pobla

Desea señora o señorita que estuviera dispuesta a ayudar a los quehaceres de casa y a la cocina vegetariana. Dirigirse a esta Administración para informes.

Intercambio amistoso

Los que deseen escribir para relacionarse con jóvenes y señoritas simpatizantes del naturismo, pueden hacerlo a esta redacción, para los fines de idealidad y altruísmo y conocimiento mutuo.

El Hogar de los Niños

Objeto: Alejar a los niños de las influencias malsanas y darles en plena Natura una educación sana y regeneradora basada en los últimos adelantos modernos y naturistas. A 425 m. de altura y por encima de la ciudad de Vence, en medio del campo, plantas de olivares, naranjales, viñas, y soleado y abierto de vista sobre panorama maravilloso de balcón a toda la Riviera de los Alpes Italianos.

Le darán más informes: L'Adrech-Chemin du Riva VENCE (Alpes marítimos) (France).

Conferencias

Terminadas las conferencias que en el Hotel Metropolitan se vienen celebrando por el Prof. N. Capo, en breve dará otra serie sobre alimentos nerviosos y alimentos físicos en la Escuela «Pentalfa», Alcoy, 2, Bonanova.

Amigos de "Pentalfa"

Donativos: Sr. Luis Sedó, 7'50.—Sra. Bernarda Lis, 2'50. — Una señora, 3'00.—Sr. Jaime Iranzo (en sellos), 3'00.—Sr. A. Echecon, 0'40.--Sra. Antonia, 1'00. — Sr. Ballester, 15'00. — Sra. Lina Gorner, 1. J. Herraruz, 1'25. J. S., 15. Total: 49'65.

* * *

El número próximo de PENTALFA traerá un cliché y artículo de una familia portuguesa regenerada por la Trofología, por Lion de Castro. Impresiones sobre el Congreso y otros trabajos de América. LÉALA USTED.

7811—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

Alimentos naturales
CASA Sorribas
PANES: Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.
GALLETA MARINA: Integral o blanca.
PURÉS de cereales tostados.
CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.
Folletos, revistas y prospectos gratis
Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62
Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas
José Cabot Vives
En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

"Espurnes".—Bellamente presentado por la casa impresora —que también imprime nuestra revista— la Gràfica Catalana —y amablemente dedicado por su autor, el dilecto amigo nuestro D. Enrique Martí Cid, hemos recibido el sugestivo tomito de «Espurnes», que en realidad es el alma de regiones emocionantes y sublimes que el autor ha tenido la certeza de condensarlas en pocas páginas. Agradecemos de corazón al autor la amable dedicatoria y le alentamos a que publique otro tomito más lleno de optimismo y de dulzura para que la juventud —dentro de la más pura realidad— tome amor a la VIDA excelsa y sublime que anida en todo ideal de corazón, porque la vida dualizada y materialista bastante excepticismo y pesimismo tiene. «Espurnes», es entonces para personas mayores, cuyos renglones se tragan rápidamente como frutas amargas, pero apetitosas, no obstante, a la vez.

Lo que dicen unos amigos Trofólogos a otros cuando la visita agradó

«Su estancia entre nosotros nos dejó un gusto algo parecido al de las fresas con zumo de naranja y si ustedes se llevaron consigo el sabor de brevas con zumo de uva nos consideraremos nosotros felices.»

Familia en la Pobla

Desea señora o señorita que estuviera dispuesta a ayudar a los quehaceres de casa y a la cocina vegetariana. Dirigirse a esta Administración para informes.

Intercambio amistoso

Los que deseen escribir para relacionarse con jóvenes y señoritas simpatizantes del naturismo, pueden hacerlo a esta redacción, para los fines de idealidad y altruísmo y conocimiento mutuo.

El Hogar de los Niños

Objeto: Alejar a los niños de las influencias malsanas y darles en plena Natura una educación sana y regeneradora basada en los últimos adelantos modernos y naturistas. A 425 m. de altura y por encima de la ciudad de Vence, en medio del campo, plantas de olivares, naranjales, viñas, y soleado y abierto de vista sobre panorama maravilloso de balcón a toda la Riviera de los Alpes Italianos.

Le darán más informes: L'Adrech-Chemin du Riva. VENCE (Alpes marítimos) (France).

Conferencias

Terminadas las conferencias que en el Hotel Metropolitan se vienen celebrando por el Prof. N. Capo, en breve dará otra serie sobre alimentos nerviosos y alimentos físicos en la Escuela «Pentalfa», Alcoy, 2, Bonanova.

Amigos de "Pentalfa"

Donativos: Sr. Luis Sedó, 7'50. Sra. Bernarda Lis, 2'50. —Una señora, 5'00. —Sr. Jaime Franzo (en sellos), 3'00. —Sr. A. Echecon, 0'40.—Sra. Antonia, 1'00. —Sr. Ballester, 15'00. Sra. Lina Gorner, 1. J. Herraruz, 1'25. J. S., 15. Total: 49'65.

* * *

El número próximo de PENTALFA traerá un cliché y artículo de una familia portuguesa regenerada por la Trofología, por Lion de Castro. Impresiones sobre el Congreso y otros trabajos de América. LÉALA USTED.

7811.—Gràfica Catalana: Barys Nous, 20.—Barcelona.—Teléfon 1043

Alimentos naturales

CASA Sorribas

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

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administrac

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 pácinas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica. 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negoeios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.
Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal . . . . 7'—
II Procreación prudencial . 5'—
III. Radiante Maternidad . . 7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica 12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).
Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia pràctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo, 3'—

Además todas las obras de Ramacharaka, a 6 ptas. tomo

Acuda Vd. que ya se ha inaugurado el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 TARRASA

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a miles de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labaratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... Prov. .....

PRODUCTOS SANTIVERI, S. A.

DIETÉTICOS Y PARA RÉGIMEN

VEGETARIANO

La Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 : Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 : Teléfono 15805

Mallorca, 247 : Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24. Tel. 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 : Teléf. 10027

y en las principales poblaciones

La Casa Santiveri, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas Extranjeras

Regala un libro de **5** pesetas

«Orientaciones para sanos y enfermos»

OBRAS NATURISTAS

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

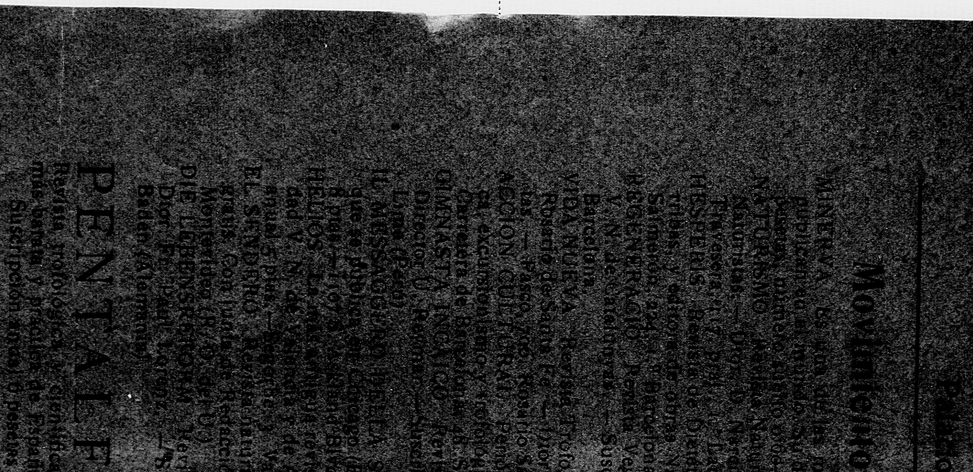
Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Errasgo	0'50
Baños de Sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montfulls	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vaze Ancellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por I. Ramacharaka	6'—
Come, gasta, ama y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Terapéutica, Profs. N. Capo y Ion de Castro	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 x 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de J. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos labrantes	2'50
¿Estás 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'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene biológica, por Demetrio Salas	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	6'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paul Carton	2'—
Medicina natural. Nuevo sistema de curación — Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por I. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wilfredo 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'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por J. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Heisby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superalición Médica (La), por C. Brandt	4'—
Trofología práctica y Trafoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por J. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

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

PENTALFA

Barcelona 15 de Octubre de 1929
Año IV ——— Núm. 19

LOS GRANDES ÉXITOS DEL NATURISMO



Familia Naturista de Lisboa, curada y regenerada por la Trofología (rama de la ciencia naturista) presentada por el Prof. J. Lión de Castro al Concurso de "Pentalfa"

(Véase página 5)

PENTALFA

Barcelona 15 de Octubre de 1929
Año IV ——— Núm. 19

LOS GRANDES ÉXITOS DEL NATURISMO



Familia Naturista de Lisboa, curada y regenerada por la Trofología (rama de la ciencia naturista) presentada por el Prof. J. Lión de Castro al Concurso de "Pentalfa"

(Véase página 5)