YA APARECIÓ

**Trofología Práctica y Trofoterapia**

PROF. N. CAPO

Con prólogo de los señores D. ENRIQUE FERRUZ y D. ATTILIO BUSCHETTI

**Precio: 3'50 pesetas** **En esta administración**

Folleto recomendado de NICOLÁS CAPO

**"PROPONGO A LA MUJER"**

**25 céntimos** — Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

PANADERÍA DE LA
CASA DEL RÉGIMEN

**Pan Dextrín**

FÁBRICA

**Calle San Gervasio, 30 (S. G.). Barcelona**

SUCURSAL

**Mallorca, 247** (entre Rambla Cataluña y Balmes)

**Precios**

Pan Dextrín blanco . . kilo 1'25
Pan Dextrín integral . kilo 1'25
Galleta blanca e integral . . . 1'25

y toda clase de productos vegetarianos para régimen

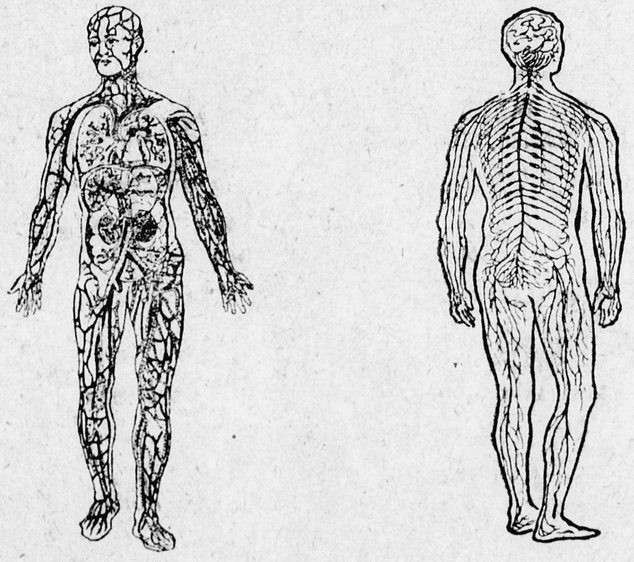
COMEDOR VEGETARIANO

Sra. PAQUITA MAYOR — Carmen, 56, 3.°, izq. : Barcelona

Se sirve con pureza absoluta a precios económicos

Año II Barcelona, 28 febrero 1927 N.° 4

# PENTALFA



## «El no muere, se mata»

*El sistema nervioso del hombre decae, se abisma!*

*La actual humanidad con el desequilibrio desenfrenado de falsos goces en las comidas se ha desorganizado su normal selección y masticación de los alimentos, su digestión colitizada, su circulación sanguínea, por los residuos tóxicos, se hace fría, su metabolismo hecho un estrabismo interno y luego, su sistema nervioso no sirve más que para vivir en cárceles, manicomios y asilos, debido a que entró ya, en la juventud, en la carnicería, en la taberna y en el café. Su sistema nervioso tiene que sanarse, antes que engendrar hijos!...*

Redacción : Alfonso XII, 84, y Balmes, 401, Barcelona (S. G.) **Precio: 25 cts.**

**Panadería de PEDRO ESQUIUS**

**PAN TOSTADA**

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a **1'25** kilo

**Carretera Moncada** (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En MUÑICO (Avila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, personalmente y por escrito

**Calle Estrada, 1 duplicado**

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

NOTA: A los suscriptores de PENTALFA presentando recibo propio se les hará un 50 % descuento.

**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

**"El Casero"**

Periódico informativo de Barcelona. detallando los pisos. torres. tiendas y locales desalquilados, traspaso de establecimientos, venta de fincas. solares, casas de huéspedes y habitaciones de todas clases

**A 0'20 ejemplar**

Aparece todos los sábados :: Se halla en todos los kioscos

Suscripción: Barcelona, **4'50** ptas.; fuera. **10** ptas.

**Redaccion y administracion : Ramalleras, 2** BARCELONA **Talleres : Valencia, 222**

**Pídala Vd. o suscríbase, que le conviene**

Barcelona
28 febrero 1927

# PENTALFA

Año II
Número 4

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

Administradora : Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

## No basta comer vegetales para estar sano

### Compatibilidad e incompatibilidad

Hoy ya puede afirmarse, sin temor a yerro, que casi todos los animales de la creación tienen cada cual una alimentación diferente cada uno en su naturaleza originaria (en grado se entiende), salvo raras excepciones. Al hombre, pues, le toca, de acuerdo con su grado actual de evolución, comer cereales, verduras y sobre todo frutas, para más o menos acercarse a su régimen alimenticio natural.

Demostrado está ya, con pruebas irrefutables, que el origen de la alimentación del nombre es del reino vegetal y no animal, pues así lo afirman muchas celebridades médicas, químicas y filosóficas, y bien convencidos de ello, entraremos a estudiar de lleno ahora otro problema también de una grandiosa y trascendental importancia en cuanto respecta a la *salud del hombre* y de *la humanidad*. Centenares de hombres, publicistas y dietéticos, han publicado millares de libros exponiendo las bondades del régimen vegetariano sobre el zoófago, pero nadie, hasta hace pocos años, había dicho nada sobre las INCOMPATIBILIDADES QUIMICAS DE LOS ALIMENTOS ENTRE SÍ, sino en pequeñísimas partes o nada, claro está que han hecho lo que han podido, no obstante se seguía sufriendo. Y bien. Veamos; nosotros vamos a decir lo que hemos podido cosechar, con nuestra sensibilidad y capacidad trófica, de la nueva ciencia teórica y

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (calle Valencia) TARRASA

DR. EUSEBIO NAVAS Médico Naturista TROFÓLOGO

En MUNICO (Avila) Consultas por correspondencia

Los viernes en AVILA, personalmente y por escrito

Calle Estrada, 1 duplicado

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

NOTA.—A los suscriptores de PENTALFA presentando recibo propio se les hará un 50 % descuento

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

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

UNA peseta en esta Administración

"El Casero"

Periódico informativo de Barcelona, detallando los pisos, torres, tiendas y locales desalquilados, traspaso de establecimientos, venta de fincas, solares, casas de huéspedes y habitaciones de todas clases

A 0'20 ejemplar

Aparece todos los sábados :: Se halla en todos los kioscos

Suscripción: Barcelona, 4'50 ptas.; fuera, 10 ptas.

Redacción y administración: Ronda de BARCELONA Teléfono [illegible]

Piso 1.º, 4.ª escalera, que lo previene

Barcelona
28 febrero 1927

# PENTALFA

Año II
Número 4

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

Administradora: Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

## No basta comer vegetales para estar sano

### Compatibilidad e incompatibilidad

Hoy ya puede afirmarse, sin temor a yerro, que casi todos los animales de la creación tienen cada cual una alimentación diferente cada uno en su naturaleza originaria (en grado se entiende), salvo raras excepciones. Al hombre, pues, le toca, de acuerdo con su grado actual de evolución, comer cereales, verduras y sobre todo frutas, para más o menos acercarse a su régimen alimenticio natural.

Demostrado está ya, con pruebas irrefutables, que el origen de la alimentación del nombre es del reino vegetal y no animal, pues así lo afirman muchas celebridades médicas, químicas y filosóficas, y bien convencidos de ello, entraremos a estudiar de lleno ahora otro problema también de una grandiosa y trascendental importancia en cuanto respecta a la *salud del hombre* y de *la humanidad*. Centenares de hombres, publicistas y dietéticos, han publicado millares de libros exponiendo las bondades del régimen vegetariano sobre el zoófago, pero nadie, hasta hace pocos años, había dicho nada sobre las INCOMPATIBILIDADES QUÍMICAS DE LOS ALIMENTOS ENTRE SÍ, sino en pequeñísimas partes o nada, claro está que han hecho lo que han podido, no obstante se seguía sufriendo. Y bien. Veamos; nosotros vamos a decir lo que hemos podido cosechar, con nuestra sensibilidad y capacidad trófica, de la nueva ciencia teórica y

práctica de las *incompatibilidades*. Tengamos antes que nada por base que «El hombre es el que come», como dijo Kant. Nadie dudará de esa gran verdad. Como el tigre, el león, la hiena, el perro o el gato, el hombre no puede digerir la carne al comerla sino una ínfima parte (1) y si «El hombre no vive de lo que come, sino de lo que digiere», como decía otro gran científico, entonces el hombre comiendo carne comete dos grandes males, el uno moral, el otro corporal. Ahora, aquí se descubre una gran verdad, dentro del mismo régimen sin carne, y es el mal de la *incompatibilidad*, es decir, el ingerir PROMISCUAMENTE alimentos varios y hacer ENTREVEROS y espccialmente entre farináceos, verduras y frutas, aceites y azúcares, ácidos y feculentos, y cuanto más alimenticios son dos o más cuerpos, más *incompatibilidad* hay.

*(Continuará)*

(1) Teniendo en cuenta que cuanto más se asimila más se intoxican las células por el tanto por ciento de veneno que tiene la carne de mar o tierra.

# El Naturismo y los Médicos

(Conclusión)

¿Que más falta decir para dejar demostrado lo imposible é incongruente de llamarse Médico Naturista, y, lo más imposible aun, de serlo realmente? No negamos el *rara avis*, de que pueda haber algun médico, y, ya es conceder, de que sienta el desempeño de su misión sin mercantilismo alguno, con aquel espíritu de sacerdocio que no repara en sacrificios morales ni materiales, según sucedía antiguamente, pero, en ese raro caso, de cierto que ese médico, se apresuraría a honrar a todos los Maestros del Naturismo y a sus partidarios los Naturistas, reconociendo pue son estos precisa y únicamente los genuinos representantes de la Medicina Natural, y, que es y debe considerarse un *intruso*, en esa Medicina Natural, todo médico, por muy Naturista que se adjetive...

¿Por qué pues empeñarse ridículamente, como hacen algunos pocos médicos llamados por sí mismos falsamente Naturistas, en introducirse en el campo Naturista, no ya venerando a los Padres o Maestros o Fundadores del Naturismo contemporáneo, sino sin respetarlos lo más mínimo, lo mismo que a sus discípulos los Naturistas? ¿Que son ni representan dos o tres médicos, ni aun que feusen cien, ante la Ciencia Natural fundada por no médicos precisamente? ¿I qué tiene que ver, ni qué relación guarda la profesión de médico, con el ideal Naturista? ¿A qué empeñarse en definir osadamente al Naturismo, como a enfermos y médicos. si el Naturismo es un ideal que está tan por encima de toda tan ilusa definición, como lo está el Hombre, de una mera brizna de yerba?



El Naturismo es un alto ideal de Redención Humana, y, sus partidarios, capacitados de que los hombres son quienes constituyen esa Humanidad que quieran ver redimida, se dedican con todo el esfuerzo y voluntad de que son capaces, a su propia y personal Redención; combatiendo sus vicios y pasiones, causa de sus enfermedades físicas, morales y espirituales. De cierto pues que el conocimiento de las leyes que rigen biológicamente su cuerpo físico (modo de poseer la salud) es el primer paso a dar y por tanto, es lo primero que conoce y posee quien es ya Naturista...

¡El Naturista no necesita a médico alguno, pues aun en el principio, la función de médico de sí mismo, la aprende fácilmente de los Fundadores del Naturismo, de los Fundadores de los diversos sistemas de curación Natural, y, de cuya literatura, afortunadamente, el mundo se encuentra abastecido!

¿Que el Naturista necesita del médico? ¿El Naturismo y los médicos? ¿Qué tendrá que ver una cosa con la otra? ¿Nosotros, lo repetimos, no acertamos a comprender la relación que puede haber entre un ideal de redención humana, como es el Natuismo, y, la profesión de médico.

Lo repetimos por última vez: Para nosotros, no hay ni puede haber relación alguna entre un médico, como tal, y el idel Naturista y sus partidarios, los Naturistas.

¿EL NATURISMO Y LOS MÉDICOS?

¡No volvemos de nuestro asombro!

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

**El Sendero de la Salud** de CARLOS BRANDT se vende en VALENCIA al precio de Una Pta. ejemplar, en el kiosco Julián Romea, calle San Vicente, núm. 2.

## SATYAT NASTI PARO DHARMA
**«No hay religión más elevada que la verdad»**

Esta máxima que campea en el escudo del marajá de Benarés, adoptada por la Sociedad Teosófica como lema de sus enseñanzas, mujer, hazla tuya. Vive la verdad en pensamiento, palabra y acción.

Las leyendas, bajo su gracia candorosa, esconden grandes realidades y así vemos entre las narraciones griegas el culto sentido de esa Helena, la heroina de Homero, que llevó a la tragedia a todo el pueblo griego y a Heginia inmolada en holocausto de los dioses por salvar a la Grecia.

En nuestra Biblia, una mujer, Eva, pierde la serena paz del paraíso y otra mujer, María, salva al mundo con los dolores de su parto entregando a la humanidad la flor del más tierno y elevado filósofo.

Bajo estas bellas imágenes se esconde la realidad de esta Eva, Maia o Maya, la Naturaleza, que el hombre abandonó empujado por la búsqueda de un ficticio bienestar. El arte no podrá nunca eclipsar la grandeza de la buena madre y las civilizaciones no serán difinitivas mientras el hombre no vuelva a ella ya consciente, a rendirle vasallaje y admiración. La naturaleza ha de regenerarnos. Ella está representada biológicamente en su más alto poder creador por nosotras, las mujeres.

Inclinemos al niño a amar la luz, la belleza de nuestras playas, la calma de los montes, la sabiduría y la virtud. Enseñémosle a preferir la soledad y en ella aprenderá a oir la voz del silencio que le contará la lección del trabajo incesante de las esferas y la eterna danza de los atómos que giran, incansables, obedientes a una sabia ley de atracción y repulsión.

Organicemos una sociedad más humana y más fecunda en resultados. Huyamos de las ciudades, engendro de las leyes tributarias, huyamos del lujo, que no es la elegancia, que reside en la línea, la sencillez y la armónica combinación del color.

Comamos en la verdad, que es la Trofología, vistamos en la verdad, que es la blancura inmaculada de un traje que nos



transmita los rayos solares. Pensemos la verdad, que es ser ilustradas, artistas, creadoras de hijos que desafíen el cincel de Praxiteles y de Fidias.

Estudiemos para saber pensar y obrar.

Trabajemos por el Naturismo que es trabajar por el mejoramiento de la especie. Somos, lo que comemos. Las pasiones puramente materiales, las asimilamos en los alimentos orgánicos, así también la riente hermosura de los frutos sazonados, presta a nuestros sentimientos suavidad, a nuestros rostros juvenil alegría. Por nuestro esfuerzo ha de llegar la anhelada fraternidad entre todos los seres; ved si es alta nuestra misión y grande nuestra responsabilidad?

No es rico el que tiene mucho dinero, sino aquel que necesita para vivir menos de lo que gana.

El día que lleguemos a ser lo bastante inteligentes para inculcar en nuestros hijos de modo imborrable el retorno a la tierra, el cariño a la agricultura, como la más útil de las profesiones, la idea fuertemente arraigada de que unas hectáreas de cultivo y una biblioteca bastan a su felicidad, fundiremos el arado y los libros en el crisol de una civilización que sólo sufrimiento reportó a los hombres, y la tierra, que como dice Blasco Ibáñez, es madrasta cuando no se la sojuzga, agradecida a nuestro amor, nos devolverá la paz y la energía derramando su cuerno de la abundancia sobre todos los hombres de buena voluntad.

MARÍA F. DE PIÑANGO

El Alcait. — Ibi (Alicante) a 20 de Enero de 1927.

# Mi paso a la Trofología

(Continuación)

Teniendo las frutas y verduras muy distintas vibración, al disgregarse en la digestión y ponerse en íntimo contacto sus moléculas y micelas ha de haber entre ellas: choques, interferencias y algo más que llegará a saber el *asiduo* lector.

Estos choques y sus consecuencias no son percibidos por unos, y si, por otros, por qué? Por la misma razón que un sordo no oye; y si está lejos el sonido sólo le percibiremos si

tenemos aparato de radio telefonía. El aparato digestivo de la humanidad actual en su mayoría no tiene la sensibilidad debida, pués la perdió para poderse acomodar al nuevo medio cuando este cambió en forma ingrata, y el hombre tuvo que alimentarse, no de lo que quiso, sino de lo que pudo. La sensibilidad trófica es la célula orgánica, aunqué goza de relación con la del aparato digestivo, son cosas distintas. Esta se obstruye más fácil; y aquella en cambio constituyendo el principal fundamento de la vida, sin ella se pierde todo, se acaba, pues, la célula sin sensibilidad trófica pronto sucumbe al absorber sus propios venenos, puesto que transtorna los procesos anabólico y catabólico de la función nutritiva. Si me permitís daré un pequeño rodeo necesario para explicar algo del *cómo* y *porqué* se perdió la *sensibilidad* gástrica. Se reconoce por ortodoxos y heterodoxos en la antropología que el hombre en un principio vivió de frutas. La primera vez que comiera carne, la lógica dicta que sería obligado por la necesidad, pues teniendo a mano su manjar predilecto, no se concibe que pueda perseguir un animal para asesinarle y devorarle. Este sencillo razonamiento demuestra a priori como el hombre empezó a comer carne, solo cuando no le surtió, el medio, de su natural alimento. Y efectivamente que esto es así, lo comprueba la Geología que entre sus diversas teorias para explicar los grandes cataclismos últimos habidos en la corteza de nuestro planeta, la de Adhemar en su obra *Revoluciones de la mar y diluvios periódicos* indica como estos últimos transforman los continentes y complementada por la de Wegener, según la cual las costas del Atlántico habiendo estado juntas puestas se van separando tanto como se aproximan las del Pacífico, pudiendo deducirse de estos estudios geológicos, cuando, como y porqué, cambió el medio cósmico.

(Continuará)

EUSEBIO NAVAS
Médico Naturista Trofólogo

*Avila*

---

*Ha leido Vd.* «Trofología Práctica y Trofoterapia» *del profesor N. Capo? Pues léala hoy mismo, así no sufrirá más. Mande a esta administración 3'65 y se le mandará enseguida.*



# LA TROFOLOGÍA EN ACCIÓN

Sinteticemos lo que debe entenderse por TROFOLOGÍA. La palabra TROFOLOGÍA, bien nos la han explicado ya nuestros pedagogos del Naturismo Integral.

TROFO, que significa *alimento* y LOGO o LOGÍA, que quiere decir tratado o el estudio del mismo, y por lo tanto *la selección* y *armonía compatible* de *los alimentos entre sí,* y por ende, LA AUTO REGENERACIÓN del indivíduo Entremos por partes; muchos individuos han simpatizado y puesto en práctica tan buen sistema como medio TROFOTERÁPICO, y otros como medio económico obteniendo obvios resultados. Pues, bien, vemos individuos, que creyendo haber resuelto en parte la cuestión económica, se proponen y lo ponen en práctica, el *criadero* de *animales,* a fin de explotar tan abominable y antinatural industria por cuanto con esta forma de proceder como otras tantas que el individuo se creó (con menoscabo de la poca sensibilidad que hay que tener ante empresas tan repugnantes).

Es preciso tener más convicción del Naturismo antes que se proceda de formas tán inmorales con aquellos principios, de todas las ideas y tendencias, a poner en práctica. No podemos estar conformes con esta clase de intrusos como tan acertadamente lo ha expuesto nuestro hermano y profesor naturista, D. José Castro.

Hay que tener presente ante todo que la Trofología es preciso metérsela en el cerebro, antes de llenar el estómago, como ya lo ha dejado bien expuesto el hermano y profesor naturista D. Nicolás Capo. Hay que estudiar, es preciso *sentir* las cosas en el corazón para que sea duradero, y al mismo tiempo el individuo que no obedezca a la voz de las leyes que rigen en toda vida, causa y concausa, de cuanto existe. Para llamarse natúrista, es preciso ser un buen EUBIOTA, hay que sentir en lo más profundo de nuestro ser las sublimidades que la naturaleza irradió por doquier, tener conciencia de sí mismo, ajustarse estrictamente a todo lo que es noble, desinteresado y abnegado, para realizar un acto en bien de todo cuanto, en este transitorio planeta, existe.

Hay que tener muy bien presente que el verdadero Trofólogo, el Naturista Integro, no puede, le es horroroso, abominable y desprecia cuanto para su sostén biológico tuviere que sacrificar otra vida o con el dolor ajeno beneficiarse él. Por que? El Naturista camina hacia lo perfecto, hacia lo intangible, hacia lo inmutable, pues sin Naturismo no puede haber Paz, Amor ni Libertad!

GERÓNIMO BUSTAMANTE

## La regeneración por la Trofología

Hallándome completamente enferma de histerismo y desahuciada por varios médicos alópatas y con mi salud perdida, pasaba los días en tan grave estado de ánimo que lloraba como una niña, por quererme poner buena de salud.

Pero por casualidad un amigo de ésta, llamado Miguel Díaz Pérez, vino a visitarme y me preguntó si quería regenerarme; yo llorando le dije que me sentía morir y que no me quedaban ya esperanzas de curarme. Siguió hablándome y sus buenos consejos consiguieron hacerme poner algo más optimista, levantaron mi espíritu y me decidí comenzar algunas prácticas que me indicó el amigo Pérez.

Lo primero fué una limpieza interna y externa, pasear por el campo, tomar aire oxigenado, acompañado *eso* de una alimentación vegetariana. Más adelante, cuando mi naturaleza fué recobrando fuerzas y fuí adquiriendo algunos conocimientos por la lectura (obras y revistas naturistas) me decidí entrar de lleno en el Naturismo, que es mi método de vida actual.

Al principio practiqué el vegetarismo corriente, hasta que el amigo, antes citado, me dió a conocer la regeneración por la TROFOLOGÍA. Leí *Manual práctico de alimentación Racional y Crudívora* del prof. J. Castro, iluminó tanto mi mente ese libro, que desde entonces practíco el régimen semicrudívoro, con todas sus reglas, estando muy contenta de sus buenos resultados.

¡TROFOLOGÍA! decir ¡TROFOLOGÍA! es decir vida, regeneración, salud, que es la base fundamental del Naturismo: ¡ciencia del bien vivir!



Pero como acabar estas humildes letras sin dirigirme a las compañeras Naturistas Trofólogas que como yo se encaminan hacia la senda de la regeneración?

¡Hermanas Trofólogas! todas las que hemos adquirido conocimientos de tan sano y bello ideal, *debemos,* y tenemos obligación de propagarlo por el mundo y decirle a la pobre humanidad que gime bajo el peso del dolor. ¡Levántate!, y termina con tus dolores, busca la regeneración por el Naturismo consciente: LA TROFOLOGÍA.

MANUELA LÓPEZ SÁNCHEZ
Naturista-Trofóloga

Bollullos del Condado (Huelva)

## Mi propaganda del Naturismo

La principié en la República Argentina.

Mis primeras conferencias las hice en dos pueblos de la provincia de Buenos Aires.

En Concordia, de la provincia de Entre Rios, hice tres.

De Concordia pasé al Salto, culta ciudad de la República Oriental del Uruguay, en cuyo Ateneo hice cuatro conferencias.

Al entrar en Uruguayana, (Brasil), hice dos conferencias. En Santa María da Boca do Monte hice otra y en Porto Alegre capital del Estado del Rio Grande del Sud, hice nueve.

Estas doce conferencias últimas, en territorio brasileño, las hice hablando siempre en castellano, todavía no había estudiado la lengua portuguesa.

Viendo en Porto Alegre que con mis economías en oro (de las cuales me robaron en Concordia doce libras esterlinas) no podía comprar mucha tierra en Rio Grande del Sud, me dirigí a este estado del Panamá en donde están las tierras más baratas desembarcando en Paranagua.

A mi llegada a Curityba, debido a mi indumentaria, pues calzaba sandalias, llevaba pantalón blanco y saco o americana también blanco, pero sin chaleco, ni sombrero o gorra, me ocurrió una dificultad, la que fué inmediatamente salvada por el señor vice cónsul de España don Luis Ciruelos.

Una vez instalado en Curityba, fuí a la inspectoria de tie-

rras de este Estado y compré al contado los siguientes lotes que ha continuación detallo, sitos en la colonia Santos Andrade, perteneciente al municipio de S. José dos Pinhaes:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lote núm. | 3 | 248,400 | m.² |
| » » | 4 | 228,800 | » |
| » » | 5 | 216,000 | » |
| » » | 10 | 245,000 | » |
| y » » | 9 | 238,500 | » |
| TOTAL | | 1.176,700 | m.² |

Del lote núm. 9 todavía debo una pequeña cantidad, pues como tiene casa edificada por el mismo gobierno, su precio es mayor; pero dentro de pocos meses saldaré la cantidad que adeudo.

Ahora bien, dueño de tanta tierra, con arroyos, ríos, valles y montañas en la Sierra del Mar, así designada por estar cerca del Océano Atlántico, me consideré feliz. ¡Ya podía hacer naturismo en tierra mía! ¡Ya podía hacer una alimentación racional! ¡Ya podía dejar de trabajar como maestro o profesor o de fotógrafo para dedicarme en cuerpo e inteligencia a la agricultura! ¡Podía renacer, regenerar mi cuerpo y mi mente! ¡Con mis ganancias en la agricultura, fruticultura e industrias rurales podía vivir feliz! ¡Me consideraba rico!

(Continuará)

JOSÉ ROURA y SABATÉ

Curityba (Brasil)

## EL MILAGRO DEL SANTO REMEDIO

Sorprendente es el estado psíquico del ser humano respeto al falso concepto o de la ciencia ciega que tiene del símbolo de curación el «remedio», y que todo profundo estudiador puede bien percatarse de las mentiras que continuamente se van tejiendo y entrelazándose en este sentir, y a tal extremo, que queda en un estado, por cierto, muy poco digno de recomendación.

El ser humano, apartado completamente del concepto natural, alimentación y terapéutica sobre todo, y (no hablemos de lo que le trae a la enfermedad, y en varios aspectos y en



el mismo plan de desnaturalización), ha caído fatalmente en el abismo de la creencia en lo misterioso, de lo incomprensible

Y viene la enfermedad, por razón natural de la vía equivocada; y entonces lo primero que pasa por su imaginación, es el encomendarse al Santo Remedio, igual como se encomienda a Santa Bárbara cuando truena..... Y al miraculoso, remedio, se le abrazará con tanta fe ciega, cuánto más reclamo tenga, y más si es de procedencia extranjera, aunque venga del infierno, y sobre todo, si va acompañado de alto precio.

Pero ¡qué decepción para a quien dijeran, por ejemplo, de que las materias contenidas en el preparado que le han recetado y que con devoción engulle, las encontraría en aquella herboristería casi invisible de enfrente de su casa, o por el contrario, qué rabieta tendría si se le demostrara como a dentro de aquel frasco hay gran cantidad de venenos!

¿Porqué cree el ser humano en el milagro del remedio misterioso? Porque deseonoce la *causa* de la enfermedad.

Comparemos. Todos los animales no enjaulados recurren a substáncias determinadas, siempre vegetales, para el alivio y curación de sus dolencias, que serán tan raras, cuánto más están apartados de las garras del hombre, y así, no despreciarían su planta favorita aunque a su lado se les pusiera un frasco con la etiqueta siguiente: «Preparado eficaz para corregir el extreñimiento».

¿Porqué, entonces. el ser humano, que blasona de ser *el rey de la creación,* que lo remueve todo, que traspasa la tierra y se hunde en el mar y en los aires, etc., como es posible que haya caído en el abismo de adorar a lo incomprensible y misterioso, y por el contrario, de sentir aversión y desconfianza hacia lo sencillo y natural, que casi siempre está a su alcance y que es lo único que puede calmarle y hasta curar el sufrimiento?

Es triste y lamentable de que precisamente esto suceda en el ser humano, que por razón natural del superior peldaño que ocupa en la escala zoológica, debiera procurar de que en ningún concepto descendiera en un bajo nivel que mirarían con repugnancia todos sus hermanos inferiores (animales varios).

No obstante, el ser humano ya empieza a despertar del letargo de la creencia a los remedios misteriosos y para él indecifrables; y es la figura magéstatica del Naturismo, el encargado de indicarle los caminos de la Luz y las corrientes del Optimismo.....

Y finalmente, la Trofología, e igual que el paso de la categoría de niño a adolescente, viene a dar unas bases sólidas al Vegetarismo, y desbroza caminos, inunda de luz, e hincha de esperanzas y consuelos a los vegetarianos en particular y a la Humanidad en general, cuando precisamente sus males se agravaban por la ausencia de luz, de esperanzas y consuelos.

¡Loor a la Trofología!

El Naturismo derrumbará el falso pedestal de la creencia en los milagros del Santo Remedio.

MANUEL GIRBAU

*Sabadell*

## EL CARACTER HUMANO

Es el carácter uno de los más nobles y preciados dones que la Naturaleza ha hecho al Género Humano.

Carácter, es el modo de ser y obrar que habitualmente tiene cada individuo. Es el dominio de sí mismo. La Paciencia y la Disciplina dirigidas por el Criterio. Es, en su más alta expresión, la Voluntad individual obrando enérgicamente bajo el influjo de la Razón y de la Moral.

Considero el carácter como una de las fuerzas motrices más grandes que existen en el mundo y él me representa la Naturaleza Humana en toda su grandeza, mostrándome al hombre en su más favorable aspecto.

El hombre de carácter escoje su camino de un modo meditado y lo sigue con perseverancia, estimando el deber más que la reputación y el gozo de la propia conciencia más que las alabanzas del mundo.

Puede no tenerse dinero, ni propiedad, ni sabiduría, pero es preciso que el hombre sea firme de corazón, leal y rico de espíritu, porque sin un corazón viril y honrado, ningún hombre es digno de que se le mire a la cara.

El hombre es lo que es su carácter y vale lo que vale su



carácter. Un hombre de carácter ya es algo; se sabe que se puede fiar en él; que cuando dice saber algo, lo sabe; que cuando promete hacer algo, lo puede hacer y lo hace. Por consecuencia, esa seguridad se convierte en un pasaporte que atrae la estimación, el respeto y la confianza de los demás.

Lo primero que debo hacer como hombre es educar mi carácter. A este fin he de reflexionar siempre antes de obrar; castigarme cuando obre mal, sin perdonarme ni una sola vez, y hacer un firme propósito de corregirme después.

Lo selecto de los caracteres no puede formarse sin esfuerzo. Hace falta para ello, forzosamente, una vigilancia y una disciplina continuas, además de un gran imperio sobre si mismo. Habrá en la lucha, sin duda alguna, muchas vacilaciones, caídas y desfallecimientos momentáneos; se luchará contra numerosas, dificultades más si el espíritu es fuerte y el corazón recto, jamás debe desesperarse del éxito.

Nuestro deseo, el solo esfuerzo por avanzar, por alcanzar un poco más de perfección, (un grado más en la escala moral) inspira y vivifica, y aunque no lleguemos al fin propuesto, no podemos menos de hacernos mejores en proporción a nuestros honrados esfuerzos por ascender.

Así pués, todos tenemos la obligación de proponernos el logro del más elevado modelo de carácter, no para hacernos más ricos en medios, sino en el espíritu; no más elevados en posición social, sino en verdadero honor; no más poderosos y más influyentes, sinó más verídicos, rectos y honrados.

Aunque la «fuerza del ejemplo» ejerce siempre una gran influencia en la formación del carácter, la «fuerza de alma» que la Naturaleza ha puesto en nosotros, debe ser nuestro principal apoyo. Solamente ella puede sostenernos en la lucha por la vida y darnos la energía individual y la independencia a la colectividad humana. Siempre más allá.

JESÚS DE GOIRI
(GOYULI)

*Busturia*

### Ilustración

Hemos recibido colecciones de la interesante revista ilustrada de México, en colores y de gran tamaño *El Heraldo Naturista* que vendemos a 8 ptas. cada una.

# Sección práctica de la ciencia de la a imentación : TROFOLOGÍA

¿Qué es ser sabio? Aprender algo de todos ¿Qué es ser fuerte? Aprender a vencerse a sí mismo.

A. Martínez Novella

Dar al cuerpo tan sólo lo necesario a fin de hacer de él un servidor útil y no un tirano, tal es la regla del hombre sabio.—León Denis.

## Guisantes tiernos con arroz

En una cazuela se fríen con un poco de aceite una cebolla, un poco de albahaca, hongos secos (lavados de antemano en agua caliente) y algunos tomates pelados o bien conserva (un poco, y no muy salada). Cuando la salsa está dorada, se echan las arvejas tiernas (guisantes) (y al decir *tiernas* nos referimos a las que aún no tienen formado en el interior químico del grano, su harina o sea el almidón), después de revolver la salsa junto con los guisantes con una cuchara, se le echa (para unos 200 gramos de arroz) unos 2 litros de agua ya caliente, y se espera que hierva para echarle el arroz. Se deja cocer a fuego lento, cuidando además que no se queme y no se pegue al fondo de la cazuela (por lo que es más preferible que la cazuela sea de barro). Después de 35 minutos retirarlo del fuego y dejarle reposar un poco y después servirlo. Se come con ensaladas de lechugas, cebollas, apio, tomates, olivas y aceite crudos. Masticar y ensalivar todo perfectamente. No beber nada encima, ni agua.

## Día variado, pero trofológico

*Desayuno:* Calabaza hervida (en poca agua) con zumo de limón, zanahoria rallada, aceite crudo y olivas.

*Comida:* Patatas peladas y cocidas al horno en una asadera o en una cazuela plana, con cebolla, berenjenas, tomates, apio y tomillo. Comerlas con ensalada cruda preparada trofológicamente. Si se es principiante poner un poquitín de sal.

*Cena:* Manzanas asadas (de las ácidas) al horno o a la brasa, con nata, o bien almendras, piñones y avellanas. Todo bien masticado y ensalivado.



# Noticias y comentarios

*Il Messaggero della Salute*, interesante publicación ecléctica naturista que aparece en Chicago Ill. en idioma italiano.

—*Salute e Longevitá*, Hemos recibido esta importante publicación Naturista y Trofológica en su primer número que ve la luz en Italia bajo la voluntariosa dirección del señor Fortunato Peitavino, de Isolabona (Parchi Conté). Es la primera revista Trofológica que aparece en Italia, cuya labor de siembra ya, ha tiempo, hecha por el incansable y entusiasta joven Francisco Bongiovanni (de Girgenti) que en el año 1925 estuvo a visitarnos y después al ya director y fundador de *Salute e Longevitá*, que lo fué también en el año 14 de la revista kuhnista *La Nova Scienza*, en colaboración con Marius Cayol.

Trae un interesante sumario y hermosos clixés. Todos los trabajos se refieren a la propaganda de iniciación Trofológica para los naturistas y vegetarianos italianos, anunciando también su incansable director, la traducción al bello idioma del Dante las obras iniciales de la «Trofología Práctica y Trofoterapia», del profesor N. Capo, y «Manual práctico de alimentación Racional y Crudívora», del prof. J. Castro.

Invitamos, pues, a los hombres naturistas conscientes y humanitarios de Italia para que ayuden a *Salute* y *Longevitá* y de nuestra parte reciba *il nostro compagno in* idee il piú caro abrazzo de *fraternitá* con un sempre avanti!

*Generación Consciente*, del mes de Marzo, interesante y ameno como siempre, cuya lectura recomendamos.

*Natura* de Santigo de Chile, este núm. 7 entre otros interesantes trabajos nos habla de la muerte del médico, del Creso americano, John Rockefeller, Dr. Hamilton F. Biggar a los 87 años que salvó la vida a aquel de una terrible enfermedad mandándole al campo a jugar al golff, alimentarse sencillamente y no permitirle tomar medicinas. Habiendo jugado una apuesta a quien moría después, por que los dos tenían la misma edad,

*¡Alma!* periódico espiritista de Montivideo, núm. 8 cuyo canje agradecemos.

*El Suplemento* de «La Novela Semanal» de Buenos Aires, del mes de Febrero, cuyo director es Miguel Sans que gustosos canjeamos.

*Vida Nueva* como *¡Vivir! Salute e Longevitá* y *Salud y Cultura* es una revista naturista que defiende los principios de la ciencia

Trofológica. Y de Barcelona recibimos *La Revista Blanca, Regeneració, Naturismo, Mundo Musical, La Luz del Porvenir, Etica* y *Las señales de los tiempos*, gracias a todos.

### Giras

El Prof. J. Castro se ausentará de Barcelona por una temporada a requerimiento de la Sociedad Vegetariana de LA CORUÑA, para dar allí una serie de conferencias de divulgación científica de la TROFOLOGIA, la menospreciada madre de la doctrina *naturista* y que tan útil es a la humanidad doliente. Irá a San Sebastián, Bilbao, Madrid, Asturias, La Coruña, etc.

### El gran sorteo

Avisamos a nuestros buenos amigos de América y de España que tengan aún que pagar a esta revista los números de la rifa enviados, o talonarios, lo hagan a la brevedad posible por giro postal, porqué se necesita el dinero.

Los tres números agradecidos con los premios correspondientes se publicarán en el próximo número y se harán entrega a sus poseedores desde el día del sorteo al 19 de Junio de 1927, pasada esta fecha, no se atenderá reclamación alguna porqué se pierden todos los derechos.

### De la Sociedad V. N. de C.

— Programa de la *Fiesta de la Primavera* que se celebrará el día 27 de Marzo de 1927. — Lugar de celebración: «Parc Natura» (cerca de la Rierada).

Salidas: por la estación de la Plaza de Cataluña de los F. C. de Sarriá, a las 6, a las 7 y 8 de la mañana. Billete hasta «La Floresta Pearson». Presupuesto: 1'30 ida y vuelta. Orden de la fiesta.

Por la mañana: Conferencia; Exibición de Rítmica; Juegos y bailes populares; Pruebas atléticas; Natación; Sorteo de una caricatura alusiva a la Primavera, original de nuestro consocio, Juan Nicolau.

Por la tarde: Fiesta Literaria Musical. Con motivo de esta fiesta se celebrará un concurso de fotografías y reseñas, las mejores de las cuales a juicio del jurado, serán publicadas en lugar preferente de la revista.

### Conferencia

El domingo día 3 de Abril en nuestro local Alfonso XII 84, el señor don Carlos Nieto Gil, presidente de la «Fraternidad Rosacruz» dará una interesante conferencia sobre el tema:

«La Filosofía Rosacruz y el Vegetarismo», comenzará a las 5 de la tarde y quedan invitados todos los naturistas, trofólogos, espiritistas, teósofos y ocultistas.

1782—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

**Gofio Canario El MOLINO**

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico, anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digerible y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

— PIDA FOLLETO GRATIS —

Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos

Casa SANTAERI, Call, 22 - BARCELONA - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 3115 A

**PENSIÓN ALICANTINA**

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones. Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona

Teléfono 5346 A

**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

**Panadería de ANDRÉS MASÓ**

Pan Integral . . . . . Kg. 0'70

Pan Tostada Dextrin Blanco. » 1'25

Pan Tostada Dextrin Negro. » 1'25

Campo Sagrado, 8 (esquina Ronda San Pablo) Barcelona

Se sirven pedidos a los pueblos

Trofológica. Y de Barcelona recibimos *La Revista Blanca*, *Regeneració*, *Naturismo*, *Mundo Musical*, *La Luz del Porvenir*, *Etica* y *Las señales de los tiempos*, gracias a todos.

### Giras

El Prof. J. Castro se ausentará de Barcelona por una temporada a requerimiento de la Sociedad Vegetariana de LA CORUÑA, para dar allí una serie de conferencias de divulgación científica de la TROFOLOGIA, la menospreciada madre de la doctrina *naturista* y que tan útil es a la humanidad doliente. Irá a San Sebastián, Bilbao, Madrid, Asturias, La Coruña, etc.

### El gran sorteo

Avisamos a nuestros buenos amigos de América y de España que tengan aún que pagar a esta revista los números de la rifa enviados, o talonarios, lo hagan a la brevedad posible por giro postal, porqué se necesita el dinero.

Los tres números agraciados con los premios correspondientes se publicarán en el próximo número y se harán entrega a sus poseedores desde el día del sorteo al 19 de Junio de 1927, pasada esta fecha, no se atenderá reclamación alguna porqué se pierden todos los derechos.

### De la Sociedad V. N. de C.

— Programa de la *Fiesta de la Primavera* que se celebrará el día 27 de Marzo de 1927. — Lugar de celebración: «Parc Natura» (cerca de la Rierada).

Salidas: por la estación de la Plaza de Cataluña de los F. C. de Sarriá, a las 6, a las 7 y 8 de la mañana. Billete hasta «La Floresta Pearson». Presupuesto: 1'30 ida y vuelta. Orden de la fiesta.

Por la mañana: Conferencia; Exibición de Rítmica; Juegos y bailes populares; Pruebas atléticas; Natación; Sorteo de una caricatura alusiva a la Primavera, original de nuestro consocio, Juan Nicolau.

Por la tarde: Fiesta Literaria Musical. Con motivo de esta fiesta se celebrará un concurso de fotografías y reseñas, las mejores de las cuales a juicio del jurado, serán publicadas en lugar preferente de la revista.

### Conferencia

El domingo día 3 de Abril en nuestro local Alfonso XII 84, el señor don Carlos Nieto Gil, presidente de la «Fraternidad Rosacruz» dará una interesante conferencia sobre el tema:

«La Filosofía Rosacruz y el Vegetarismo», comenzará a las 5 de la tarde y quedan invitados todos los naturistas, trofólogos, espiritistas, teósofos y ocultistas.

1782—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

**Gofio Canario EL MOLINO**

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digerible y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

— *PIDA FOLLETO GRATIS* —

**Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos**

**Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA** - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 3115 A

**PENSIÓN ALICANTINA**

**Y COMEDOR VEGETARIANO**

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Teléfono 5346 A — Barcelona

**LIBRERÍA SINTES**

**4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA**

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

**Panadería de ANDRÉS MASÓ**

| | |
|---|---|
| Pan Integral . . . . . | Kg. 0'70 |
| Pan Tostada Dextrín Blanco. | » 1'25 |
| Pan Tostada Dextrín Negro . | » 1'25 |

**Campo Sagrado, 8** (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

**Faltan corredores de anuncios para esta Revista, daremos el 20 %**

# CASA SANTIVERI

Fábrica central ⊙ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS
Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122
Pida folleto al Depósito: Call, 22 ❖ **BARCELONA**
Teléfono 3115 - A

PANADERÍA DE LA
CASA DEL RÉGIMEN
# Pan Dextrín

FÁBRICA
**Calle San Gervasio, 30 (S. G.). Barcelona**
SUCURSAL
**Mallorca, 247** (entre Rambla Cataluña y Balmes)

**Precios**

Pan Dextrín blanco . . kilo 1'25
Pan Dextrín integral . kilo 1'25
Galleta blanca e integral . . . 1'25

y toda clase de productos vegetarianos para régimen

COMEDOR VEGETARIANO
Sra. PAQUITA MAYOR — Carmen, 56, 3.°, izq. : Barcelona
Se sirve con pureza absoluta a precios económicos