Año III — Barcelona, 15 enero 1928 — Núm. 1

PENTALFA

REVISTA de NATURISMO, PROFILOGICO E HIGIENE CIENTIFICA



PROFESOR JOSÉ LION DE CASTRO

Valiente luchador por el Naturismo, director del Instituto de Medicina natural de Lisboa, y autor de la polémica comenzada en la Urología que publicamos en el presente número.

Redacción: Boters, 4, 1.º — Barcelona — Precio: 25 cts.

Huevos de las **Granjas "Solaire"** de **Tortosa y Roquetas**

Tortosa

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades

O. RICCI

Géneros selectos

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

HOMFORT

Poderoso regenerador fosforico vegetal - Vitalizador del sistema nervioso

Contra la presentación de este anuncio concedemos el 5 por 100 descuento sobre el precio de venta

De venta en Casa SORRIBS: Salmeron, 222 - Lauria, 62

A todo lector y suscriptor de esta revista, que lo pida por escrito, se le regalara el interesante folleto *EL SECRETO DE LA SALUD*

Consultorio de Medicina Natural

Salmerón, 224, pral. BARCELONA

Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico

Tratamiento de las enfermedades por los agentes físico-naturales y dietéticos

TROFOTERAPIA FITOTERAPIA
HELIOTERAPIA, etc.

Consultas, por las tardes de 4 a 6 y en horas convencionales

Para consultar por correspondencia pídase cuestionario de preguntas

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

ACADEMIA PRÁCTICA Director: PEDRO G. ROURA **cirujano**

Plaza Trilla, 4, 2.° :: BARCELONA

Preparación práctica y por CORRESPONDENCIA, por método RAPIDISIMO a las carreras de Cirujano, Masajista, Callista, Practicante y Comadrona con ÉXITOS COMPROBADOS Y SIN necesidad de CURSAR EL BACHILLERATO

Aceite puro de oliva Salmerón, 180 - BARCELONA

Se sirve a domicilio

Recibido directamente de Aragón, Tortosa y Urgel

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En GEMUÑO (Ávila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, **Estrada, 8**
personalmente y por escrito

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

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

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, 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 negocios
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 330 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 práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Aparecerá encuadernado en tela y estampaciones oro, cada tomo. 3'—

Barcelona, 15 enero 1928

PENTALFA

Año III
Número 1

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLOGICA 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 filosofos 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 cutaneamente para regenerar y evitar enfermedades

Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

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

Gran Fiesta e Inauguración

Para el domingo 26 de Febrero a las 5 de la tarde en nuestro nuevo, hermoso y centrico local, Boters 4, 1.° (Plaza Santa Ana), efectuaremos la fiesta naturista familiar y de inauguración en la que tomarán parte selectas personas con trabajos hermosos.

¡NADIE FALTE!

Año 1928

Salud!

Con este número entramos en el año III de publicación de PENTALFA y pensamos continuarla a pesar de las precariedades económicas.

En estos primeros días, eres un huevo enigmático, una sorpresa, porque no sabemos aún como resultarás, ya que te presentas lleno de perspectivas y acontecimientos con la cara tan fría ante los ojos del Mundo! Eres la Trinidad, porque en tu huevo encierras la albúmina (gérmen) el hidrogenado (la fuerza) y las sales (el agua de adorno) y con eso, puedes hacerlo todo porque tienes todas las propiedades de un Ser, pero no sabes si saldrá alguna chispa aúrea desde el fondo de tu corazón invitando a los humanos a la innovación incesante

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine	Ptas.
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 pàginas 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 negocios	
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.	
Aparecerá encuadernado en tela y estampaciones oro, cada tomo.	3'—

Barcelona, 15 enero 1928

PENTALFA

Año III Número 1

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 «Trofologia»?
—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: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

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

Gran Fiesta e Inauguración

Para el domingo 26 de Febrero a las 5 de la tarde en nuestro nuevo, hermoso y céntrico local, Boters 4, 1.° (Plaza Santa Ana), efectuaremos la fiesta naturista familiar y de inauguración en la que tomarán parte selectas personas con trabajos hermosos.

¡NADIE FALTE!

Año 1928

Salud!

Con este número entramos en el año III de publicación de PENTALFA y pensamos continuarla a pesar de las precariedades económicas.

En estos primeros días, eres un huevo enigmático, una sorpresa, porque no sabemos aún como resultarás, ya que te presentas lleno de perspectivas y acontecimientos con la cara tan fría ante los ojos del Mundo! Eres la Trinidad, porque en tu huevo encierras la albúmina (gérmen) el hidrogenado (la fuerza) y las sales (el agua de adorno) y con eso, puedes hacerlo todo porque tienes todas las propiedades de un Ser, pero no sabes si saldrá alguna chispa aúrea desde el fondo de tu corazón invitando a los humanos a la innovación incesante

de la vida! Entre tanto esperemos a ver si la mano del tiempo irá descorriendo velos de los ojos y de los corazones de los hombres y la esfinge comenzará a hablar, o por lo menos a balbucear... ¡Huevo maduro, rómpete pronto, rasga los tejidos y las cáscaras, ábrete al mundo ansioso y descontento, sufriente y miserable, orgulloso y enfermo... y hazle ver más luz, y hazle ver más verdad y hazle sentir más vida!.. que yo te saludo, oh, nuevo año! y si triunfas sobre el 1927 en Bienandanzas y te preparas para que tu hijo, 1929, sea un verdadero año de Regeneración y de acontecimientos naturistas ya que en su corazón se ha de celebrar el nuevo Congreso Naturista, que creemos no será como los pasados y si, un ejemplo de Nobleza y de Sabiduría, trabajando todos por el refundimiento del Naturismo puro sin rencillas ni rencores, que son pasiones pasageras de la vida. Año 1928, yo te saludo!..

EL DIRECTOR

FRUTOS DEL EJEMPLO

En los periódicos se ha leído estos días una noticia orripilante. Un padre de familia degolló delante de un hijo suyo de corta edad un tierno corderito.

El chico se fijaba con toda atención en los ademanes del padre. En un momento de descuido, por instinto de imitación, cogió el cuchillo y puso en práctica, sobre un hermanito suyo de pocos meses, la *lección paterna,* dejándole sin vida. Viendo esto el padre, en un arrebato de furor mató a su hijo. Delante de ese horrible cuadro, aterrado por su crimen, se suicidó el padre y la madre perdió la razón.

¿Puede imaginarse algo más horroroso? ¿Pero cual fué la causa? EL CARNIVORISMO ¡Esa cruel costumbre inveterada en la raza humana, de cuantos males es causa y de cuantas enfermedades!

Yo sé que es imposible cortar de momento esa inhumana y perjudicial costumbre, porque reina en este mundo *civilizado* la falsa idea que no se puede vivir sin carne y sin vino. Pero las personas sensatas de nobles sentimientos y de clara inteligencia, que deben dar luz a la humanidad, ¿por qué no revisan y destierran las supersticiones erróneas, nocivas e indignas, que son contrarias a la salud del cuerpo y del alma?

ATTILIO BRUSCHETTI

Játiva-XII-1927

Contra el frio

Nuestro organismo siente frío cuando la temperatura baja a muchos grados bajo cero, y, por tener la sangre sucia y falta de combustible, o por estar debilitado. Evitamos todo eso, con vida Racional, menos el frío externo que viene por ser invierno, que lo da la Naturaleza, pero podemos reaccionar haciendo algunas prácticas, como ser, andar mucho y de una manera rápida y haciendo profundas respiraciones pulmonares y si se está parado, por el trabajo, o sentado, no tener los pies oprimidos y ni encima de piedras o baldosas sino encima de madera o alfombras. Tomar zumo de limón por las mañanas.

Hacer contínuas fricciones y masages con zumo de limón y ajos machacados, por todo el cuerpo, y especialmente, el rostro. No abrigarse mucho con lanas y tomar bastante sol. Comer abundante alimento energético y evitar lo indigesto. Por la mañana, para levantarse, comenzar a hacer ejercicios desde la cama.

Sentencias Pitagóricas

Escoge por amigo entre los hombres al que se distinga por su virtud.

El poder habita cerca de la necesidad.

Malas pasiones son estas: la gula, la pereza, la lujuria y la cólera.

No hay que descuidar de ningún modo la salud del cuerpo.

Abstente de las carnes que hemos prohibido en las prácticas de las purificaciones para adelantar.

Evita siempre provocar la envidia.

No seas avaro ni mezquino pero acostúmbrate a vivir sin depender de nadie, de una manera propia, sencillamente y sin lujo, pero ama mucho a la humanidad, que es tu madre. y te acercarás a los dioses.

No basta ser valiente, hay que ser bueno, el malo no es feliz.

Sobre lo dicho alrededor del Congreso

Recibimos, inquirendo su publicación, un extenso artículo original del señor Miguel Fernández Godos, de Valencia, pero por ser muy diminuta PENTALFA no le damos cabida, y como es referente al Congreso de Málaga, para mas adelante no tendría actualidad, por eso y no obstante, extractamos aquí lo esencial que ha querido decir el amigo Fernández, en los siguientes puntos: que da pena leer la revista *Helios* del mes de noviembre, al hablar del Congreso, llena de inexactitudes y parcialismos, y que siente mucho, aun siendo él amigo del director; que no es exacto, que el Sr. Moreno y la Sra. Maymón abandonaron el local para solidarizarse con el señor García, sino que el señor Moreno fué para llamarla y la Sra. Maymón se retiró porque el señor Lafuente le dijo que no había sido élla (como presidenta de mesa que era) suficiente enérgica para evitar discusiones fuera de lugar, que todo lo que se aprobó allí fué con el consentimiento de todos y deberían haber manifestado allí lo que ahora no quieren aceptar: que es: comercio inmoral todo lo que sea con carnes, pescados, aves, alcohol, tabaco, drogas, prostitución etc., y es moral dentro del Naturismo todo lo que sea productos sanos y beneficiosos a la salud y que éstos a su vez no sean de exagerada explotación; que si no acudieron los médicos es porque no le interesa el Naturismo tal cual es su forma filosófica y término saludando a todos como hermanos e invita seguir adelante sin tener en cuenta lo sucedido.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Desayuno. — Una ensaladita completa de un par de lechugas, dos o tres zanahorias e igual cantidad de nabos rallados, unos rabanitos, apio, hinojo (funoll) unas aceitunas verdes y unas doce almendras; aderezarlo con el jugo de dos limones y un poco de aceite.

Si se prefiere, puede comerse esta ensalada, con galleta y tomate, suprimiendo, desde luego, el limón.

Mediodía. — Sopa variada y rebozados de tomates. En una olla que haya una regular cantidad de agua, se echará bien desmenuzado toda clase de hortalizas tiernas, como ser, acelga, col, hinojo, nabo, zanahoria, unas hojas de apio que se retiran una vez hecho el caldo, espinacas, calabacín, chirivía etc. Aparte, en una cazuela se hace una salsa de tomate, cebolla y un pòco de pimiento; que se echará en la olla cuando la verdura está medio cocida añadiéndole la pasta de sopa que se prefiera como por ejemplo dedalitos u otra sopa un poco gruesa la que, para estar bien cocida tendrá que hervir lo menos media hora, cuando todo el conjunto esté bien sazonado, se sirve.

Como segundo plato pueden hacerse unos rebozados de la forma siguiente: Se cortan los tomates a rodajas de un grosor de un centímetro más o menos, se pasan por huevo batido luego por galleta blanca rallada y se frien hasta que estén doradas. Conjuntamente con ensalada completa.

Cena. — Se echa en una cazuela una regular cantidad de purée de tomate y aceite cuando se ha sofrito un poco se le agrega un poco de agua y al propio tiempo un broquil (coliflor negro) unas alcachofas enteras limpias, unas zanahorias y un diente de ajo (si agrada). Se tapará bien la cazuela y se procurará que vaya hirviendo lentamente. Cuando esté casi cocido se le echa unos cuantos piñones o avellanas pasadas por el almirez, cuando esté en su punto se sirve junto con una ensalada de lechugas, tomates, apio, rabanitos, zanahorias, aceitunas aliñado con poco aceite.

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

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1061—Suscripción anual 7 ptas.

Contra los sabañones

Es debido su causa, al ácido úrico de los alimentos. Evitar el lavar con las manos en agua fría.

Poner encima de un calentador u hornillo una palangana grande cosa que se pueda sumergir las manos, aguantando todo lo posible lo caliente del agua. Así, durante una hora

Sobre lo dicho alrededor del Congreso

Recibimos, inquirendo su publicación, un extenso artículo original del señor Miguel Fernández Godos, de Valencia, pero por ser muy diminuta PENTALFA no le damos cabida, y como es referente al Congreso de Málaga, para mas adelante no tendría actualidad, por eso y no obstante, extractamos aquí lo esencial que ha querido decir el amigo Fernández, en los siguientes puntos: que da pena leer la revista *Helios* del mes de noviembre, al hablar del Congreso, llena de inexactitudes y parcialismos, y que siente mucho, aun siendo él amigo del director; que no es exacto, que el Sr. Moreno y la Sra. Maymón abandonaron el local para solidarizarse con el señor García, sino que el señor Moreno fué para llamarla y la Sra. Maymón se retiró porque el señor Lafuente le dijo que no había sido élla (como presidenta de mesa que era) suficiente enérgica para evitar discusiones fuera de lugar, que todo lo que se aprobó allí fué con el consentimiento de todos y deberían haber manifestado allí lo que ahora no quieren aceptar: que es: comercio inmoral todo lo que sea con carnes, pescados, aves, alcohol, tabaco, drogas, prostitución etc., y es moral dentro del Naturismo todo lo que sea productos sanos y beneficiosos a la salud y que éstos a su vez no sean de exagerada explotación; que si no acudieron los médicos es porque no le interesa el Naturismo tal cual es su forma filosófica y término saludando a todos como hermanos e invita seguir adelante sin tener en cuenta lo sucedido.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Desayuno. — Una ensaladita completa de un par de lechugas, dos o tres zanahorias e igual cantidad de nabos rallados, unos rabanitos, apio, hinojo (funoll) unas aceitunas verdes y unas doce almendras; aderezarlo con el jugo de dos limones y un poco de aceite.

Si se prefiere, puede comerse esta ensalada, con galleta y tomate, suprimiendo, desde luego, el limón.

Mediodía. — Sopa variada y rebozados de tomates. En una olla que haya una regular cantidad de agua, se echará bien desmenuzado toda clase de hortalizas tiernas, como ser, acelga, col, hinojo, nabo, zanahoria, unas hojas de apio que se retiran una vez hecho el caldo, espinacas, calabacín, chirivía etc. Aparte, en una cazuela se hace una salsa de tomate, cebolla y un pòco de pimiento; que se echará en la olla cuando la verdura está medio cocida añadiéndole la pasta de sopa que se prefiera como por ejemplo dedalitos u otra sopa un poco gruesa la que, para estar bien cocida tendrá que hervir lo menos media hora, cuando todo el conjunto esté bien sazonado, se sirve.

Como segundo plato pueden hacerse unos rebozados de la forma siguiente: Se cortan los tomates a rodajas de un grosor de un centímetro más o menos, se pasan por huevo batido luego por galleta blanca rallada y se frien hasta que estén doradas. Conjuntamente con ensalada completa.

Cena. — Se echa en una cazuela una regular cantidad de purée de tomate y aceite cuando se ha sofrito un poco se le agrega un poco de agua y al propio tiempo un broquil (coliflor negro) unas alcachofas enteras limpias, unas zanahorias y un diente de ajo (si agrada). Se tapará bien la cazuela y se procurará que vaya hirviendo lentamente. Cuando esté casi cocido se le echa unos cuantos piñones o avellanas pasadas por el almirez, cuando esté en su punto se sirve junto con una ensalada de lechugas, tomates, apio, rabanitos, zanahorias, aceitunas aliñado con poco aceite.

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

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires —Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia. 1961—Suscripción anual 7 ptas.

Contra los sabañones

Es debido su causa, al ácido úrico de los alimentos. Evitar el lavar con las manos en agua fría.

Poner encima de un calentador u hornillo una palangana grande cosa que se pueda sumergir las manos, aguantando todo lo posible lo caliente del agua. Así, durante una hora

todas las noches y las mañanas (si es posible) darse un baño de agua caliente (bien caliente) durante un minuto y después poner las manos 5 segundos en otra palangana con agua fria luego repetir otra vez la immersión en el agua caliente y después en la fria y así 40 veces. Al final friccionarse fuerte las manos con zumo de limón y ajos machacados y ponerse guantes al irse a dormir. Comer solo frutas frescas o ensalada y pan tostado. Si se sigue todo bien en 8 días desaparecen. La alimentación debe ser a base de ensaladas con zumo de limón.

Medicina Naturista y Trofología

Galantemente dedicado por su autor el Doctor en Medicina declarado médico naturista Trofólogo, Lucio Alvarez F., inspector del Trabajo de Valladolid, hemos recibido este interesante libro que recomendamos a todos por estar escrito con valentía y amor a la causa naturista. Sus 170 páginas se leen rápidamente por agradar su estilo, indica los regímenes por cada mes, avalorando más su criterio de la cura y regeneración por los alimentos.

Transcribimos unos interesantes párrafos del final del prólogo. «*El Naturismo:* he ahí la panacea universal y desde luego la panácea médica y única por excelencia». Solo no estamos de acuerdo, en lo que dice en su dedicatoria, que naturismo es fisiatria, siendo que la fisiatria es sólo una rama del Naturismo. No obstante, vale la pena leerlo y se encuentra de venta en nuestra Administración al precio de 3 pesetas.

Psicología Trofológica

Dos avaros, dos cantantes, dos intelectuales, dos músicos, dos pintores, dos literatos, dos tenderos, si no cultivan géneros muy diferentes, se tendrán por lo menos envidia, aunque comunmente no se podrán resistir.

Un católico y un protestante, un mahometano y un budista, en el terreno religioso, no darán su brazo a torcer.

Producense las rivalidades de profesión, culto u oficio.

Invitemos a una reunión a un comerciante, a un médico, a un militar, a un sacerdote, a un ingeniero, a un escultor, a un banquero, a un autor dramático y a un periodista y veremos establecerse entre ellos la más perfecta armonía.

No se robarán magnetismo los unos a los otros. Por el contrario se lo prestarán y se sentirán recíprocamente fortalecidos.

Con los alimentos sucede algo muy semejante.

Las féculas (patata) rechazan a las féculas (boniatos), los ácidos a los ácidos, las legumbres (judías) a las legumbres (garbanzos).

Son, por lo general, incompatibles y excepto los ácidos con los dulces, tomates y feculentos las substancias mas heterogéneas traban, entre ellas la mejor amistad.

Una ensalada compuesta de lechuga, apio, tomate, cebolla, rábanos, aceitunas y piñones nos sentará admirablemente.

Así pues, para nutrirnos bien, hemos de procurar hacer con los alimentos, una selección parecida a la de nuestras amistades cuando procuramos, por medio de ellos, estimular y tonificar nuestro cerebro y nuestros sentimientos o nuestro corazón, si bien lo mejor fuera sobreponerse a simpatías y antipatías, o repulsiones o atracciones, lo cual solo logran, con los alimentos incompatibles, los que disfrutan de un estómago a toda prueba de callosidad y tratándose de personas de caracteres antagónicos, para aceptarse unas a otras tales como son, aquellas que alcanzaran una tolerancia, una comprensión, una elevación moral imposible de obtener a la generalidad de los mortales. Siendo luego ambas Trofologías un hecho.

Ibi (Alicante) El Alcait — JULIÁN PIÑANGO

Abusos de un médico sin conciencia

— París, 29. — El médico Joseph Liot ha sido detenido, acusado de haber administrado medicamentos que contenían excesivas dósis de materias venenosas.

Cuando Liot había logrado intoxicar a sus clientes les hacía ingresar en su clínica, en donde les sometía a un tratamiento antitóxico, por lo cual cobraba fuertes sumas.—Fabra

Apreciaciones a la obra del prof. N. Capo :

TROFOLOGÍA PRACTICA Y TROFOTERAPIA



Este libro que acabo de leer constituye uno de los trabajos más interesantes del ilustre prof. de Trofología, don Nicolás Capo. Revela en este trabajo originalidad y erudición, demostrando dominar con conocimiento científico, y que de corazón y apasionadamente ,abraza.

La doctrina que representa, muy discutible en sus varios aspectos, constituye la extrema izquierda del Naturismo radical, que solo el tiempo y las cosas reducirán sus dudas en justas proporciones.

Las doctrinas no son buenas jamás por la belleza teórica que le adorna pero si, por la utilidad páctica que nos puedan traer.

Yo quiero decir, qu : la Trofología no puede valer por el encanto de su aspecto doctrinario, pero si, por las ventajas prácticas positivas, que una observación serena y meditada nos trae. Se apoya en la fisiología, en la biología, en la bioquímica y etc. creando los trofólogos o trofotécnicos un sistema que vienen a comprometer mucho al Naturismo Ciéntífico Médico Higiénico de los Maestros: Cartón, Souza, Castel-Branco, Allison Kuhne, etc. y como tal generar un conflicto cuyas consecuencias, a veces desagradables se están manifestando en el movimiento Naturista internacional.

Co nbatiendo el criterio alimenticio corriente, clasificando de antinatural e incompatible, al mismo tiempo que pretende hacer creer en la inutilidad de los agentes físicos en la Terapéutica, la Trofología, a mi ver, se coloca en un campo bastante críticó que solo la moderación y el no personalismo pueden modificar, a pesar de ser muy respetables las verdades existentes en la Trofología.

Es que no hay verdades únicas, sistemas únicos, pero sí una serie de centellas de la gran verdad, casi siempre envueltas por la fantasía de los hombres que después la experiencia viene a reforzar y transformar en agentes útiles, a pesar de ser de limitada acción en el gran teclado de la vida.

Quien leyera en la Historia de la Medicina ha de constatar que los sistemas únicos fallaron siempre: Kuhne, Vander, Kneipp, Erhet, Shroth, Priessnitz etc., eran en la Medicina natural como Lerroi en la Medicina purgativa, y Koch y Pasteur en la Microbiología, autores de sistemas únicos, todos fallarán en el valor de sus doctrinas, escaparán del ambiente caluroso en qne sus autores las colocaron, mas, en aquel que la experiencia nos comprueba mas verdad es quien mas nos dice, como en el caso de la Trofología. La Trofología encierra verdades que merecen el respeto y la observación inteligente de los hombres que al estudio de la Naturología en general se dedican, más de ahí considerarla una ciencia única adaptable a todo y a todos capaz de por si sola resolver todo problema higiénico Médico, va una gran distancia. (1)

(1) Por lo que se vé el amigo y sincero prof. Lión de Castro, por el poco tiempo que conoce dicha sintética ciencia, no ha podido coger el alma aún, que es el convencímiento cabal de saber que todos los desórdenes del equilibrio fisiológico tienen origen etiológico en la microscópica micela, en la diminuta célula, en el humor vital y endócrino que dan salud y vida a nuestro ser estribando la enfermedad en los contínuos desórdenes digestivos sanguíneos y nutritivos que efectuamos a diario con el no saber comer, que es lo esencial y lo primordial que debería enseñarse a los niños en su iniciación a la integración de la vida, a las madres en el periodo de la gestación y lactancia, a los padres en su germinal siembra como a los hombres todos, porque echando una mirada retrospectiva de nuestra vida práctica podemos convencernos de qué y cómo la inmensa mavoría de las enfermedades y las muertes han acaecido teniendo como bifurcación y prólogo los desór-

El problema de las incompatibilidades químicas de los alimentos es el gran caballo de batalla del prof. Capo, como del resto de todos los trofólogos.

Que es lo que tiene de verdad el problema en cuestión?

No quiero hacer afirmaciones difinitivas, estemporáneas, no obstante no tengo recelo en afirmar que existe mucha verdad en dicho asunto.

Quien podrá negar que los animales salvajes hacen muy pocas mezclas en sus comidas diarias? Quien podrá negar que ciertos desarreglos digestivos no sean a consecuencia de mezclas de alimentos, o misturas, de digestibilidad diferente?

Quien podrá negar el hecho de que en la íntimidad de nuestro organismo se producen substancias tóxicas generadas por falta de afinidad química en los alimentos en digestión?

Confieso pues mi creencia en la teoría de las incompatibitidades alimenticias.

Mas también debo decir que no doy a la teoría en cuestión aquella amplitud que le da el profesor Capo.

---

denes digestivos (inapetencia), (diarréas, agudos flatos, erutos ácidos, colitis, entero-colitis, gastritis, nefritis, hepatitis, pancreatitis, estreñimiento, glocusuria, disemia, escrófula, reumatismo, úlceras, tumores, cánceres, dilataciones, intoxicación y auto-intoxicación que forman la mayoria del tanto por ciento de las enfermedades actuales) que por cierto, amigo Lión de Castro, no vienen por no saberse dar tal o cual masage especial o baño curativo (exceptuando la higiene en general que es también del agrado de la tropología, no hablando ya de las archidiabólicas, engañadoras y pestilentes embrollos farmaco-químico de las droguerías «científicas»,) queriendo resumir que nos enfermamos por no saber comer y podemos regenerarnos teniendo como base una aliméntación individualizada en cada caso y natural, teniendo en cuenta además lo que nos dijo el abuelo de la Medicina, el Médico de Cos, el gran Hipócrates que en su frontispicio escribió: «Que tu alimento sea tu única medicina, y que tu medicina sea tu único alimento.»

El gran Metchnicoff, por otra parte ha hecho entender al mundo científico que la raíz de todas las enfermedades infecciosas y crónicas estriban en el funcionamiento del aparato digestivo y en especial del intestino.

El Doctor Santiñón, nos dice que la mayor parte de las muertes acaecidas en el año en los hospitales es debido a intoxicaciones digestivas.

Los profesores japoneses y norteamericanos desde Casimiro

Comparo a la fobia de las incompatibilidades con la microfobia de ciertos médicos, lo que me conduce siempre, la finalidad de mis creencias científicas o simplemente empíricas, para un término medio que siempre juzgo más racional.

Me dice la experiencia que la ingestión, en la misma comida de farináceos diferentes determinan estados anormales traducidos por malas digestiones que pueden hasta suceder sin que la sensibilidad orgánica del individuo dé por tal, cuyas consecuencias pueden y son siempre, en el presente o en el futuro, las más desagradables.

Debo también confesar que ciertas inconvenencias digestivas existentes en el régimen alimenticio del método natural corriente son suavizados o desaparecen por completo con la observancia del estricto criterio trofológico, en lo que se refiere a la teoría de las incompatibilidades.

Es incontestable que la sinplicidad de las comidas, poca variedad en los menús en la misma comida y en el mismo dia, fueron siempre del dominio del empirismo, conceptuados

---

Funk hasta Tadasu Saiki, nos hablan de la fundamental e imperiosa necesidad de cambiar la manera actual de comer por otra alimentación más rica en vitaminas no hallando otros desvios mayores que causan tantas operaciones quirúrgicas y muertes prematuras. Por último el gran Cervantes acertó al decirnos que la salud de todo el cuerpo se fragua en las oficinas del estómago.

Y por otra parte diremos que cumpliendo con el cometido de progreso evolutivo, no creemos acertada su aseveración de condenar los sistemas únicos fracasados de la etapa pasada aunque de una manera relativa, nada nos dicen esos hechos, porque Herz con sus «ondas etéreas», Tesla con sus vibraciones radio-activas del espacio, en sus primitivos ensayos fracasaron en su empeño de llegar a un positivo descubrimiento, invención o en su plano verdad única, dieron base al perfecto aparato de telefonía sin hilos, radio, televisión, etc. Porque fracasara Miquel Faraday en su intento de crear un aparato aprovechando el oxígeno del aire para la cura de las enfermedades, no por eso deja de existir hoy su soñado aparato que marcha a la perfección. En una palabra, no porque hava fracasado Kuhne con su sistema único de cúralo todo con agua tría, como Lerroi con sus purgas, Rikli con el sol etc., va a estar debilitado el criterio de ir depurando métodos terapéuticos y fundamentar la ciencia SINTETICA del porvenir que todos soñamos por la iniciación de un estudio consciente del *Naturismo Trofológico*.

como los mejores medios para alcanzar una buena digestión y una lóngeva vida.

Disciplinar esa sinplicidad creando un método, reglas fijas, fué el trabajo interesante y útil de la trofología de la cual el profesor Capo, es un inteligente representante.

El paladar pervertido e insensible del hombre de hoy, es quien le impulsa a los más extra-exquisitos y complicados menús, cuyas consecuencias son las enfermedades graves que el mismo padece.

Del mal digestivo desgraciadamente, aún sufren muchos naturistas, mal que crean en la necesidad de tratados de culinaria vegetariana llenos de peligrosos errores por la *policulinaria*.

La trofología en su aspecto higiénico alimenticio pretende aniquilar los inconvenientes existentes en la llamada dietética Naturista presentando nuevas teorías que el orgullo de los hombres, creo, no deben recibir con sonrisa de burla en los labios, más si con un ojo inteligente e investigador.

No obstante, a mi opinión, la trofología presenta algunos inconvenientes que juzgo necesario epecializar. Y es el uso excesivo de los ácidos, recomendar a derecha e izquierda el crudivorismo y la imposición intransigente de leyes de orden dietético, constituyen, a mi ver, peligros que juago indispensable evitar o remediar. (2) Con la sangre fuertemente acidificada el organismo del hombre de hoy no tiene posibilidades de transformar en sales alcalinas los ácidos contenidos en los alimentos. (3) De ahí la acidificación, la desmineralización orgánica registrada en muchos indivíduos que practican el crudivorismo y abusan de los ácidos. (4) Todos los ácidos que no sean completamente transformados quedan como substancia morbosa en la intimidad de la sangre, en los tejidos, originando perturbaciones de que tanto habla el Dr. Carton (5).

Prof. JOSÉ LIÒN DE CASTRO

(Continuará)

(2) Dejemos amigo lector aquí hablar a Lión de Castro, en este escabroso tema en el que se abisman todos, por no tener ensayo ni experiencia PRACTICA por no practicar ni por largos meses el crudivorismo o frugivorismo a base solo de frutas. Y al hablar de cosas que no han practicado es como «ponerse en camisa de once varas.»

(3) Ahí está el error. Pues los alimentos jugosos (naranjas, limones, ciruelas, uvas, melones, etc. y entre las verduras: zanahorias, apio, tomates, lechugas, etc.) no acidifican la sangre entiéndase bien. *No acidifican la sangre* si no que la causa de la acidificación de la sangre está en: los huevos, la leche mal combinada, en los fritos de pimientos, de judías, lentejas, garbanzos, habas, etc., en el exceso de nueces, piñones, etc., el uso de los productos de confitería, y reconcentrados, excitantes, salsas, condimentos, purées, alcohol y las incompatibilidades químicas en general, eso en los vegetalívoros y en los carnívoros, además de todo eso por el uso de las carnes de mar y de tierra, de las grasas, de las drogas, medicinas, tabaco, café, productos himnógenos y por los licores en general, practicado hoy o años há.

Si fuera cierta la afirmación de Lión de Castro como de otros autores, de que la acidificación de la sangre y la desmineralización del organismo es debido a las frutas... ¿Cómo deberían de estar desmineralizados los gigantes negros del Congo que la base de su alimentacion son las frutas? Y los miles de naturistas que al tener la sangre mala y llena de residuos ácidos producidos por la falta de alcalinos (frutas) y por el uso de las carnes y alimentos que producen mucosidades, y han venido al Crudiverismo al Semi-Crudivorismo, viendo después de algunos años desaparecer toda acidez en la sangre y toda desmineralización? Nosotros mismos, los de ésta redacción, que no comemos sino a base de crudo, pero compatiblemente (pan tostado y ensaladas o frutas) porqué a pesar de tantos años no se nos desmineraliza el organismo ni se nos acidifica la sangre?—Insondable misterio? No! Es que las frutas no acidifican la sangre como cree Cartón y otros, sino que expulsan los ácidos a fuera debido a su acción oxidante y revulsiva, pero que cuando en el organismo no hay morbosidad, nada tiene que eliminarse

(4) Estas personas que aún eliminan porquerías por la piel y tienen mal aspecto, es debido a dos causas que con urgencia hay que reconocer, la una es: la mala herencia de tejidos tasados e intoxicados, el mal régimen de alimentación llevado después en la juventud (carnes, harinas) (mal comidas) y productos que alcoholizan al cuerpo por la fermentación, (véase el Zend-Avesta) que son verdaderos generadores de ácidos) y la otra es el no individualizar, el no adaptar a su estado de enfermedad e iborincrático su régimen especial y *Entrofológicamente ordenado* con conciencia y ciencia exacta.

(5) Pués, cuando ingerimos demasiada fruta jugosa, (que no puede generar el actritismo) después de la rápida dilatación estomacal el agua fisiológica es reintegrada una parte y otra eliminada por los riñones y sus componentes ácidos han obrado de *disolventes* y *eliminantes* sobre la sangre disémica o ácida, es decir contra las morbosidades de sangre y tejidos defendiendo al organismo de la auto-intoxicación, contrariamente a lo que cree Cartón y

otros, no haciéndonos nada a los que tenemos la sangre más o menos limpia, el exceso de frutas en el buen sentido, naturalmente que nosotros jamás hemos estado de acuerdo con hacer de los limones u otras frutas eminentemente ácidas, la base de nuestras comidas, sinó que hemos aceptado estos ácidos naturales (nó los artificiales que manipula la química industrial ni los ácidos morbosos de la sangre, solo como medio medicinal y no alimenticio y solo aceptamos a las frutas dulces (no ácidas) como alimento, como bien gráficamente lo expresa la obra «*Trofología práctica* y *Trofoterapia*» que el Prof. Lión de Castro tan noblemente comenta y con sinceridad, que admiramos, porqué la nobleza y la sinceridad es escasa en estos tiempos. Y sigamos adelante...

(Notas de la Redacción.)

Noticias y comentarios

La «Paz Universal» y «Los frutos, la carne, la mente»

— Cordialmente dedicados hemos recibido estos dos interesantes trabajos de la editorial «Biblioteca Naturismo» de Barcelona los que agradecemos infinito y alentamos al director que continue en la publicación de trabajos de esa índole que hará un gran bien a la humanidad que sufre y está ávida de saber. «La Paz Universal» original de nuestro buen amigo y famoso escritor y divulgador de la filosofía naturista, C. Brandt está en venta en esta administración, a 2 ptas., como igual el otro librito al precio de 50 cts. Esta misma biblioteca nos comunica que en breve tendrá a luz la futurista Novela «En el país de Macrobia» de A. Rosell; y se venderá al precio de 3 ptas.

Gira de propaganda

— Hacemos saber a todos los naturistas de Cataluña que viven en pueblos donde hay algunos simpatizantes, que si desean que el profesor N. Capo dé allí alguna conferencia, lo comuniquen por carta para ponerse de acuerdo, ya que ahora iniciará una gira.

— Se necesita mujer para los quehaceres de una casa vegetariana, se prefiere algo de edad y que sea del campo, se pagará bien y tendrá fiesta cada 15 días. Razón en esta administración.

Banquete Vegetariano

— Con motivo de efectuarse el casamiento de la joven vegetariana Concepción Puig, hija de nuestro buen amigo don Eusebio Puig, naturista también, con el joven Eusebio Ferreras, dió lugar en el gran Hotel Metropolitan en la Avenida del Tibidabo, al que concurrieron a dicho banquete 11 vegetarianos todos trofólogos, el día 26 de diciembre, cuya comida fué servida toda trofológicamente, la mesa rodeada de flores y la más cordial armonía vióse en toda la fiesta. Le auguramos la más dulce luna de miel a los desposados y recomendamos a *Conchita* en especial que trate de convencer a muchos, de su régimén de alimentación pura y sin cadáveres y de su importancia para las que van a ser madres, por lo que le invitamos a que no deje el estudio de los libros naturistas. Felicitamos a los cocineros y ayudantes como al maitre y camareros del Metropolitan por el interés e inteligencia al servir bien en dicho banquete por ser el primero de esa índole que sirven, habiéndolo hecho muy bien. Y a los que van a ser padres les repetimos **pocos hijos,** pero sanos, fuertes e inteligentes! y a no ser así, ninguno!

Donativos a "Pentalfa"

— Manuel Rivera, 20 pesetas, (de Montevideo: J. Moulet y Sabaté, 2; A. Ramos S., 4; María Gauta, 6 cuadernos de dibujo; José Driot, una bañera; S. Rodríguez, 2 tomos de «Los Miserables», el libro de Vander, un frasco de tinta y goma. Jaime Iranzo, 2 ptas.; Sixto Andueza, 1.

España Naturista

— Hemos recibido el primer número de esta interesante revista, órgano de la Confederación Naturista Española, para dar cabida a todos los individuos, grupos, sociedades y escuelas que no están federadas y es quien hará resultar un hecho la Unión Vegetariana Española, la dirije Tomás Lafuente, incansable luchador y escritor naturista, a quien felicitamos por su labor y por tener el poder de la armonía. Los que la deseen gratis pueden pedirla a Victoria 80, Málaga.

Resumen del déficit de Pentalfa

— La suscripción, como donativos, a PENTALFA iniciada desde el núm. 12, con motivo del terrible déficit que obstante su camino económico, es como sigue: recogido en el núm. 13, ptas. 28;

en el núm. 14, 3; en el núm. 15, 37; en el núm. 16, 16'30; en el núm. 17-18, 24; en el núm. 19-20, 149'20; en el núm. 21-22, 21'45; en el núm. 23-24, 69'30; y en el actual: Otello Ricci, 10 ptas.; Señora Lina Domingo, 5; A. Ibañez, 1; F. Alonso, 0'35; A. Alarcón, 0'85; total: 17'20. Todo sumado resulta que hemos recogido en donativos 365'45; sobre 1 055 ptas. que es el real déficit, así que su resta es de 689'55 que aún debemos, que con la buena ayuda de los Naturistas de América y de Europa, pensamos pagar para el bien de PENTALFA.

Avisamos a todos nuestros lectores que nos mandan donativos y no los ven publicados aquí, agradeceríamos nos lo con unicaran a la brevedad, que lo haremos público.

—El Sr. Angel Galan Volo, es nuestro corresponsal en *Cañete de las Torres*, (Córdoba), así que todos los que necesiten libros naturistas o revistas PENTALFA, pueden dirigirse a él, que es un incansable luchador y propagandista de nuestros ideales.

Ganga

—Se vende terreno hermosa vista y para construcción chalet, 10 000 palmos en Sarriá a 5 minutos pinos y al pié tranvía, muy barato. Razón: Sr. Mateo Bousa, calle Capuchinos 17, 3.° Sarriá.

—La mejor ayuda que pueda Ud. aportar a PENTALFA, es hacerle un suscriptor, pero lea toda la revista y no la abandone al recibirla.

—Regalar un buen libro naturista a un amigo, es el mejor obsequio de éste siglo de adelantos.

—*En Chile,* venta de libros naturistas y de trofología y PENTALFA, a nombre de Pedro Moral, Casilla 12, *Vicuña*

—PENTALFA se vende en Barcelona, en los siguientes puntos de las Ramblas: Kiosco Principal, Plaza del Treato; Nuevo, frente al Liceo; Gran Metro, frente Casa Trilla; Hospital, frente Calle Hospital; Carmen, frente Calle Carmen; Parisién, frente casa Comillas; Urquinaona, plaza Urquinaona; Palacio, plaza Palacio; Bibloteca Norte, Estación F. C. Norte. — En París en el Foyer Vegetalian, Rue Mathy, 41.

¿Le conviene tener toda la Colección de los 12 números de PENTALFA de 1926, encuadernadas en un solo y rico tomo con hermosas cubiertas? Pídalo hoy mismo a esta administración, pues su precio es **10 pesetas**, correo o'20, y así nos ayudará en la **propaganda.**

2659—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

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

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho

a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

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

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

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

NATURA
Revista mensual, Organo de la Sociedad Naturista de Chile. — Higiene y moral
Casilla, 226 — SANTIAGO (Chile)

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT
Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)
Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA
Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

Astrología fundamental ⁘ ⁘ Astro-Análisis

Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento

Trabajo individual y científico KARMA

Pregunte lo que desea saber

Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)

Un Horoscopo Progresado para un año de frente y después del Fundamental, $5 dolares.

Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento, el año, el mes y la fecha del dia, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació

Escríbame su dirección con claridad y dirija su solicitud a

Barnard Wilson Shaw
Apartado 28 — BOGOTÁ. Colombia — Sud América

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas a la perfección
Ronda San Pedro, 15, 2.°, 1.ª - Barcelona

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
Calle San Gervasio, 30 (S. G.) -- BARCELONA
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Folleto recomendado: del Profesor Trofólogo NICOLÁS CAPO
"PROPONGO A LA MUJER"
25 céntimos ◎ ◎ ◎ Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

Dentífrico Bellodén
Calma en el acto el dolor de muelas, impide el desarrollo del Polimicrobismo bucal, limpia la dentadura, fortifica las encías, cicatriza las llagas y heridas, deja fresca la boca, desaparece la fetidez del aliento.
Frasco 2 pesetas : Pasta dentífrica 2 pesetas tubo
De venta y preparación: Laboratorio J. Cairo, Rosellón, 145; D. J. Suaña, Escudillers, 8; Dr. Segalá, Rambla Flores, 14, y otras farmacias. Casa Sorribas, Lauria, 62, Mallorca, 247.
Según fórmula del doctor en Odontología **D. Prudencio Pueyo**
de las Universidades de Bélgica (Bruxelles) España y América

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

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

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

NATURA
Revista mensual, Organo de la Sociedad Naturista de Chile. — Higiene y moral
Casilla, 226 — SANTIAGO (Chile)

ACEITES FINOS DE OLIVA ARRUFAT
Producto de Cosecha y Fabricación de Borjas Blancas (Lérida)
Casa de ventas: Rech, 61 - BARCELONA
Se sirve a domicilio :: Se recomienda por su pureza y exquisitez de paladar

Astrología fundamental ✧✧ Astro-Análisis
Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento
Trabajo individual y científico KARMA
Pregunte lo que desea saber
Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)
Un Horoscopo Progresado para un año de frente y despues del Fundamental, $5 dolares.
Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento o el año, el mes y la fecha del dia, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació.
Escribame su dirección con claridad y dirija su solicitud a
Barnard Wilson Shaw
Apartado 28—BOGOTÁ, Colombia—Sud América

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas a la perfección
Ronda San Pedro, 15, 2.º, 1.ª - Barcelona

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
Calle San Gervasio, 30 (S. G.) - - BARCELONA
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Folleto recomendado: del Profesor Trofólogo NICOLÁS CAPO
"PROPONGO A LA MUJER"
25 céntimos ◎ ◎ ◎ Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

Dentífrico Bellodén
Calma en el acto el dolor de muelas, impide el desarrollo del Polimicrobismo bucal, limpia la dentadura, fortifica las encías, cicatriza las llagas y heridas, deja fresca la boca, desaparece la fetidez del aliento.
Frasco 2 pesetas : Pasta dentífrica 2 pesetas tubo
De venta y preparación: Laboratorio L. Cairo, Rosellón, 145; D. J. Suaña, Escudillers, 8; Dr. Segalá, Rambla Flores, 14, y otras farmacias. Casa Sorribas, Lauria, 62, Mallorca, 247.
Según fórmula del doctor en Odontología **D. Prudencio Pueyo**
de las Universidades de Bélgica (Bruxelles) España y América



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

Depósitos:

Casa

SANTIVERI



Call. 22 - Teléfono 3115 A

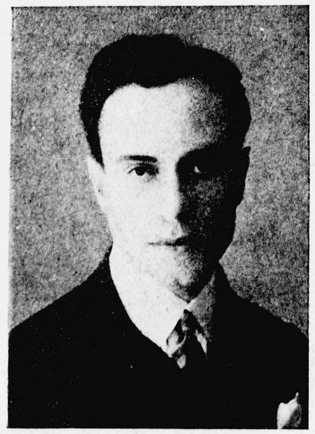
Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA

Año III — Barcelona, 31 enero 1928 — Núm. 2

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA



JUAN CARLOS GARCÍA SANTILLÁN

Doctor en Derecho y en Filosofía y Letras, Miembro honorario y correspondiente de la R. Academia de Jurisprudencia y del Colegio de Doctores de Madrid

Es autor del trabajo que publicamos sobre Filosofía naturista, leído en su conferencia del 4 de diciembre en la Escuela «Pentalfa»

Redacción: Boters, 4, 1.° :: Barcelona — Precio: 25 cts.

Huevos de las Granjas "Solaire" de Tortosa y Roquetas

Si quereis huevos fresquísimos y de absoluta confianza, de gallinas sanas y bien nutridas, instaladas en gallineros modernos higiénicos, se os servirán en Barcelona) en vuestro domicilio sin aumento de precio marcados con el sello de la Granja como garantía de procedencia. El precio será siempre el mismo que rija en el mercado para el huevo fresco.

Para avisos en BARCELONA, dirigirse a D. Ramón Casadevall. Riera Alta, 22, 1.°, o directamente a D. Antonio Margeli, Granja «Solaire»

Tortosa

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Aceite puro de oliva Salmerón, 180 - BARCELONA

Se sirve a domicilio

Recibido directamente de Aragón, Tortosa y Urgel

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En GEMUÑO (Ávila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, **Estrada, 8**

personalmente y por escrito

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

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

Barcelona, 31 enero 1928

PENTALFA

Año III
Número 2

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: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

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

No des mal ejemplo a los niños

Hace muy pocos días en una especie de posada de un pueblo al cual tuve que trasladarme, vi en la espaciosa entrada un cerdo recien muerto rodeado por un enjambre de chiquillos, que habían asistido, con gran interés, al degüello y esperaban ver la segunda parte del espectáculo, o sea el descuartizamiento.

¿Pueden permitir los padres y las autoridades tan bárbaras costumbres casi en medio de la calle? ¿Podremos llamarnos *civilizados* si no sabemos inculcar en los niños delicados sentimientos de amor y respeto hacia todos los seres vivientes?

A mi parecer, es un crimen alimentar a los pequeñuelos con carne. ¡Si pudiéramos ver con los ojos del alma! ¡Si pudiéramos contemplar *el aura de esos angelitos, veríamos como los contaminamos, dándoles despojos de animales vilmente asesinados!* Si nuestros pensamientos brutales e impuros empañan, como pestífero humo, el candor de esas dulces almitas sin que haya contacto físico, ¿que perjuicio no les podrá hacer el ingerir carnes que son producto de un crimen contra la vida?

Si nosotros los mayores, debemos ser los guías y maestros de la infancia y de la niñez, ¿por que no pensamos en nuestra responsabilidad? ¿No deberemos evitar que delante de esos ojos inexpertos y llenos de candor y de encanto se presente un espectáculo horripilante?

Huevos de las **Granjas "Solaire"** de **Tortosa y Roquetas**

Si quereis huevos fresquísimos y de absoluta confianza, de gallinas sanas y bien nutridas, instalados en gallineros modernos higiénicos, se os servirán en Barcelona en vuestro domicilio sin aumento de precio marcados con el sello de la Granja como garantía de procedencia. El precio será siempre el mismo que rija en el mercado para el huevo fresco.

Para avisos en BARCELONA, dirigirse a D. Ramón Casadevall. Riera Alta, 22, 1.°, o directamente a D. Antonio Margeli, Granja «Solaire» Tortosa

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades

O. RICCI

Géneros selectos

TEMPORADA DE PRIMAVERA

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.° MADRID

Aceite puro de oliva Salmerón, 180 - BARCELONA

Se sirve a domicilio

Recibido directamente de Aragón, Tortosa y Urgel

DR. EUSEBIO NAVAS Médico Naturista TROFÓLOGO

En GEMUÑO (Ávila). Consultas por correspondencia

Los viernes en ÁVILA, Estrada, 8 personalmente y por escrito

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

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

Barcelona, 31 enero 1928

PENTALFA

Año III Número 2

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: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1.°

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

No des mal ejemplo a los niños

Hace muy pocos días en una especie de posada de un pueblo al cual tuve que trasladarme, vi en la espaciosa entrada un cerdo recien muerto rodeado por un enjambre de chiquillos, que habían asistido, con gran interés, al degüello y esperaban ver la segunda parte del espectáculo, o sea el descuartizamiento.

¿Pueden permitir los padres y las autoridades tan bárbaras costumbres casi en medio de la calle? ¿Podremos llamarnos *civilizados* si no sabemos inculcar en los niños delicados sentimientos de amor y respeto hacia todos los seres vivientes?

A mi parecer, es un crimen alimentar a los pequeñuelos con carne. ¡Si pudiéramos ver con los ojos del alma! ¡Si pudiéramos contemplar *el aura de esos angelitos, veríamos como los contaminamos, dándoles despojos de animales vilmente asesinados!* Si nuestros pensamientos brutales e impuros empañan, como pestífero humo, el candor de esas dulces almitas sin que haya contacto físico, ¿que perjuicio no les podrá hacer el ingerir carnes que son producto de un crimen contra la vida?

Si nosotros los mayores, debemos ser los guías y maestros de la infancia y de la niñez, ¿por que no pensamos en nuestra responsabilidad? ¿No deberemos evitar que delante de esos ojos inexpertos y llenos de candor y de encanto se presente un espectáculo horripilante?

¿Para la formación de una raza sana y noble no deberemos prescribir todo lo cruel, lo falso, lo injusto?

Pongamos toda nuestra alma para que los niños sigan un camino mejor que el que nosotros hemos hallado, y que fué tan funesto para el mundo. Que desaparezcan para siempre esas huellas sangrientas. Que reine la paz, que reine el amor y sea nuestra sagrada misión enderezar los pasos de la niñez hacia el camino del *amor*.

¡Mirad como florecen en él las variopintas rosas! ¡Su perfume embriaga el alma! ¿No se ensancha nuestro corazón *pensando en el bien* que podemos hacer abriendo de par en par a esos angelitos, esas doradas puertas?

ATTILIO BRUSCHETTI

Játiva

Apreciaciones a la obra del prof. N. Capo :

TROFOLOGÍA PRACTICA Y TROFOTERAPIA

El estado del hombre contemporáneo no permite, sin peligro el uso excesivo de los llamados «catalíticos», que constituyen en ciertos casos un recurso útil, pero un error, cuando se entra en el dominio de la exageración, como muchas veces observo en los libros de Trofología (6).

Sobre este asunto que más bien se relaciona con la Trofoterapia, espero desenvolver una serie de consideraciones médicas, que será como una segunda parte de este trabajo, que se publicará en la revista PENTALFA.

De la lectura del trabajo del ilustre Prof. Capo, en la parte que toca al problema de la alimentación, quiero llegar a las siguientes conclusiones:

1.ª El hombre es un ser crudívoro, esto es, que su alimentación natural son las frutas, ensaladas tiernas, etc.

2.ª En virtud de que el hombre se ha apartado de su medio Trófico natural, se creó en sí como una «segunda naturaleza» que le imposibilita la práctica exclusiva de su

alimentación natural o frugivorismo por la imposibilidad de asimilación completa de los alimentos naturales (7).

3.ª Que la alimentación frugivegetariana con la tolerancia de los derivados animales constituye el régimen mas racional al estado orgánico actual (8).

4.ª Que la alimentación racional en su práctica exige el conocimiento de la ciencia de las Compatibilidades, pues de la no observancia de esta ciencia en el uso de los alimentos no naturales resulta una serie de perturbaciones de orden patológico ya conocidas por la Trofología.

5.ª Que entre los alimentos naturales o fisiológicos (frutas o ensaladas, etc.) no existen incompatibilidades, pues, porque la Naturaleza al dar al hombre sus alimentos propios, se los preparó ya compatibles entre sí, dando libertad a su inteligencia para que no produzca antagonismos en las combinaciones.

Prof. JOSÉ LIÓN DE CASTRO

Director del Instituto de Higiene Natural

Lisboa

(6) Los alimentos catalíticos (uvas, peras, naranjas, ciruelas, mandarinas, melones, sandías, granadas, cerezas) no hacen daño por tomarse en abundancia, sólo pueden resultar malos si son *contraindicados* para ciertos enfermos crónicos, mal combinados, sin seleccionar o en mal estado.

(7) En este asunto de la *asimilación* tiene mucha razón el Prof. Lión de Castro, porque andan por este mundo de Dios muchos naturistas fanáticos y desnutridos que entran en nuestro régimen sin conocimiento de causa, como vulgarmente se dice «a tontas y a locas», sin estudio ni práctica. Pues, comen desde el primer día sin hacer el debido *puente de transición*, luego no pelan las frutas, ni tiran los hollejos y semillas, las toman verdes e inadecuadas a su estado, y sin conocer las propiedades «asimilativas» y «antiasimilativas» de los alimentos. No obstante, en dicho libro se aconseja la manera de como hacer para «asimilar» mejor todos los productos naturales, apesar de la «segunda naturaleza», la *masticación* y *ensalivación*, la combinación con farináceos bien dextrinizados, la buena combinación, el buen humor y estado de ánimo favorable a la simpatía de la comida, etc.. y la COMPATIBILIDAD durante semanas (y no de una comida a otra; que no es bastante para equilibrar al cuerpo).

(8) Nosotros también aceptamos los derivados de animales, si se refiere a la leche, miel, queso fresco, nata, mantequilla, miel de abeja y los huevos de gallina (no de pescados) y con ellos efectuamos interesantes, nutritivos y ricos platos de combinaciones saludables con abundancia de frutas o de ensaladas crudas sin que la «segunda naturaleza» se resienta, pero sí, que se vuelva un poco o se acerque a la «primera naturaleza».

(Notas del Prof. N. Capo)

Intento de una filosofía del Régimen Naturista

(Lo que no comprendieron los pseudofilósofos)

Como prometimos publicamos este precioso diamante literario filosófico, fruto del estudio de viajes por europa y en los centros más cultos de la medicina natural hechos por nnestro huesped querido, los cuales los deduce aquí con criterio naturista. Siendo además leídos en la Universidad de Madrid.

De mi estudio, de la concepción del mundo del filósofo alemán, Roberto Saitschick, ofrezco a PENTALFA el siguiente fragmento, que es un reparo a esa concepción.

Saitschick dice él mismo que su concepción *antropológica* de la vida, y su manera de pensar «caracterológica» y así se apoya siempre sobre la realidad del hombre concreto total, y sostiene que «los sistemas filosóficos son: productos de ciertos caracteres, manifestaciones de determinadas naturalezas reflexivas».

Pues bien: igualmente, cuando esta visión, esta intuición de la total tragedia humana alcanza a sus últimas profundidades, y sí, por otra parte, la religión (que esa realidad supone) nos hace superar lo trágico por el amor, mandándonos como primero y global precepto amar al Bien Supremo, que es también la Verdad y la Belleza por esencia con todo nuestro corazón, con todas fuerzas y con toda nuestra alma este mandamiento implica el empleo de las fuerzas todas de nuestro ser en el desentrañar todos los obstáculos, todo el lastre que nos impida ese amor que supone servicio y elevación.

Y a este respecto debe uno hacerse el primero y más potente esfuerzo y preguntarse: Si el abismo de la tragedia humana es tan profundo y si su mayor tragedia está en no verle, si el mundo está tan ciego y si ni siquiera reconoce su seguera, no tendrán buena culpa de ello los sistemas filosóficos que, a la larga, forman indudablemente, el ambiente del hombre? Pero, si por otra parte, esos sistemas son, como dice, productos de caracteres humanos, de determinadas

naturalezas, porque no ahondar la investigación y preguntarse «porque ese ambiente universal de engaño y de muerte?»

Desde luego, responderá: «por el pecado original» del que son una buena prueba. Esto por supuesto. Pero la voz del mandamiento continúa imperativa y no tendría sentido si no existiese la posibilidad de superar sus consecuencias como no tendría sentido la religión que no superase lo trágico del mundo y de la vida. Y este primer esfuerzo de liberación ha de ser para reconocer las ataduras, y, en efecto, nos las descubre, al perseguir las últimas consecuencias de ese hecho de los sistemas filosóficos como resultado de los caracteres, que al fin y al cabo, son, a su vez, producto de la manera general de vivir. Es, pues, de nuevo, a lo concreto a lo que hay que volver: la vida que es un tejido de obscuridades, de ficciones, de dolor, de engaños y de concupiscencias en la esfera social y aún (y más si cabe) en la internacional, supone una vida igualmente de seguera, de mentira propia y de comcupiscencias del hombre mismo, individualmente considerado. Efectivamente, cuando el sentimiento trágico de la vida ha descorrido el velo de las apariencias vulgares el conjunto de condiciones de vida que ha aportado, la mentira civilización aparece como el colmo de la aberración, de la demencia y del absurdo. En este sentido tiene razón el filósofo Juan Muller cuando predica la vuelta a la naturaleza. Pero, no basta esa vuelta en un sentido epicuro o a lo Rousseau o panteista, a lo que tanto propende el último movimiento de la juventud, sobre todo en Alemania, o de mera lucha contra el urbanismo, o del retorno al hombre primitivo como en el konsomol ruso, o en un sentido romántico, o, en general, limitado: de nada sirve la tendencia espiritual si se continúa cebando la bestia humana precisamente para que se rebele contra el espíritu: la reforma ha de ser, pues, general y ha de llegar hasta el detalle que hoy parece cómico y ridículo en la filosofía, de la formación de ese soporte material del espíritu del hombre: hay que enjuiciar a más de una ciencia particular y muy especialmente a la que se tiene hoy por fundamental; aún está por hacerse su filosofía. No nos asustemos de los valores dados ni de los intereses creados. España precisamente tiene en esto

una gloriosa tradición de originalidad. Y más de un hombre puede evocarse aquí. Los más culpables son los que por su encubrimiento tienen mayor responsabilidad: encumbramiento y ceguera estuvieron siempre unidos. Natural castigo. El peor castigo! Los otros castigos son más bien medios de salvación: el hombre como algunas bestias no andan sino a latigazos: necesita el dolor para no desviarse de su camino. Así es: cuando arriba, dormido: cuando abajo llorando (1). Lo esencial es encontrar el crisol que transforma las lágrimas en tesoros gozar de la ternura que en el corazón hacen brotar las lágrimas y que encuentra la sola felicidad de ahogar el propio dolor en el anhelo por borrar el dolor ajeno; esto es el amor. Sin él que ningún carácter fuerte existe.

Esto es raro (2). Más cómodo sería seguir pensando por cabeza ajena y no atreverse a exponer el pensamiento propio: pero, no cabe duda de que sería menos original y menos valiente. Un hecho: en los laboratorios de psicología experimental y en los institutos pedagógicos se consume una enorme cantidad de tiempo y actividad en hacer experimentos... v. gr., sobre la capacidad de atención de los niños, punto en íntima correlación con el de la formación del carácter. No ha mucho, examinaba yo, en el Instituto Juan Jacobo Rousseau, de Ginebra, las condiciones y los resultados de esos experimentos a interrogaba a los más péritos y más antiguos en esas experiencias y, siempre, a la postre, estrechados cada vez más por las preguntas y objeciones, dejaban ver su escepticismo al respecto. Deseando, en fin, desengañarlos por completo y hacerles emplear su talento, su tiempo su actividad en alguno verdaderamente eficaz, y útil, dije a uno de los más inteligente experimentadores: «Vd. me dice que se ha encontrado la capacidad media de atención de los pequeños: deme Vd. uno cuya capacidad haya sido ya clasificada». Y en

(1) No otra cosa fué lo que dió a Dostoiewsky su fuerte capacidad de visión clara de la realidad Por lo cual dice Notzel: «El ritmo interior en la suerte de Dostoiewsky es el siguiente: su sufrimiento amenazando siempre de alguna manera su existencia y acompañando su camino de pensador y poeta». (Ob. cit. pag. 54).

(2) Vendrán desengaños terribles y entonces el mundo volverá a esta Filosofía.

una semana, sin someter al niño ejercicio de atención alguno, su capacidad de atención desmiente con mucho la medida establecida: solo basta un cambio en la alimentación. No tardó en convencerse de ello. La objeción de que esto es una perogrullada porque se supone que las experiencias se realizan con niños normales, no hace sino volverse en contra de los objetadores. Si, se opone, pero son ellos los que lo suponen; y desgraciadamente, no deja eso de ser una falsa suposición. Normales? Donde están? Anormales? Quienes no lo son? Si hasta los experimentadores lo son. Quien vive anormalmente como la generalidad, no puede ser normal, menos que la normal sea lo general y no lo natural.

Es curioso advertir, cuando bien se examina la ciencia oficial, que lo que contiene de positivo valor y verdadera utilidad en lo que a la formación del hombre se refiere, ha sido tomado, a la postre, de aquellos a quienes considerara fuera de su esfera y a quienes, en más de un caso, duramente combatiera como profanos: que muchas veces ni deja ser honrado exponiendo el propio pensamiento, cuando éste se aparta de lo vulgarmente admitido, más que por un suficiente exámen, por ser más cómodo y lo que más alaga la concupiscencia. Y he aquí porque la verdad ha de pasar su calvario: y tanto más largo cuanto más verdad es.

Preguntáronle una vez a uno, porque una cosa tan natural y evidente, tardaba tanto en ser admitida, y respondió: «Pero, por ventura, habeis visto alguna vez en este estúpido mundo que haya sido admitido una verdad sin haber sido antes crucificada?». Y esto es precisamente lo que más hace comprender y sentir el alcance del sentido trágico de la vida. Quien en la prosperidad ni lo siente, ni lo admite, es que, en realidad, no vive; entonces, todo lo más, duerme (3).

Por lo caído del hombre, no serán muchos los que así lo

(3) Pensando con la energía necesaria para descubrir lo que sería la naturaleza no desviada del hombre y para saber lo que esta pide, el carácter consistiría hoy, precisamente, más que en una mera y esencial resistencia, en tener el valor de satisfacer esa exigencia u oposición a las solicitaciones, en el fondo suicidas, del instinto desviado y de la perversión general. Habría más que decir. Pero hoy...

entiendan: tienen que ser minorías; pero, esto no quita para que, a quienes les es dado vislumbrarlo, tengan el deber de atender a ello que, aún así y todo, por aquella misma razón se quedará a medio camino. Más, no está el carácter en la llegada sino en el marchar con paso firme.

Sin darse cabal cuenta de ésto no se sabe lo que se es y sin saber lo que se es no hay carácter posible, no hay fuerza de alma, no hay un verdadero hombre.

El esfuerzo para esta visión de la verdadera realidad humana pone en el hombre el gérmen para la formación del carácter, la visión misma de lo trágico lo confirma, y el esfuerzo supremo y constante por conducirse de manera de no dejar de ver, para poder superarle, esta realidad casi unicamente desconocida u olvidada, es lo que más desarrolla y templa el carácter.

Vaguedad? Sencillez? Que duda cabe! Vagas son las profundidades de la realidad para el hombre que no sabe sentir sino lo que las palabras puedan expresar y jamás lo inefable. Sencilla es la verdad para quien purificado por el dolor y el amor, sólo la verdad busca. Aquél es el mediocre; éste, es hombre de carácter. Sin la formación de lo mejor y más profundo del alma humana todas las pedagogías son vagas: no conducen a la verdadera y positiva tranformación del hombre.

. Esta es la esencia por otra parte de lo que constituye el valor de los pedagogos: próceres; lo mismo en el Vittorino de Feltre del Renacimiento, que en el Pestalozi cuyo centenario celebramos ahora, que en el Forster de nuestros días, todavía discutido, como lo habían sido antes aquellos.

Y por algo la unión de Saitchick y de Forster y la admiración que aquí importa marcar de éste hacia aquél, y su sentimiento, por ser este signo de la decadencia de que Saitschick no sea más conocida y, sobre todo, más seguido como gran formador de carácteres.

Por lo demás, es imposible formular ahora un juicio definitivo sobre Saitschick: habría que conocer toda su obra, y ésta dista mucho de estar publicada.

Una cosa es indudable: que es difícil que ninguno de los que le critican negativamente fundamenten su crítica ni su

filosofía sobre mejores aptitudes generales ni sobre un caudal mayor de conocimientos que los de Saitschick.

De manera que los dos reparos fundamentales, que aquí se ponen a la concepción de Saitechick, son mas bien en sentido positivo: son en realidad el desarrollo de dos cualidades positivas suyas que reposan sobre una visión fundamental; ambos reparos no arrancan a su vez sino de la mayor claridad y profundidad y de sacar las últimas consecuencias de esa base: la de la realidad humana, la del simbólico y verdadero «pecado original»: la del triunfo de la soberbia y egoismo, de la apariencia y de la moda, de la carne y del error de la mentira y de lo artificial, de lo fáustico y lo satánico: el panorama más apocalíptico que cabe imaginar.

DR. J. CARLOS G. SANTILLÁN

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Como lo anunciamos en núms. anteriores damos hoy al público estudioso de «Pentalfa» algunos extractos del Zend-Avesta, para que nos percatemos intimamente una vez más como obran en nuestro material organismo las fuerzas sútiles (ocultas) de la naturaleza (otras escuelas le llaman: Dios) en concordancia con el temperamento y estado psico-emotivo de cada etapa evolutiva individual. Los alimentos tienen una poderosa influencia anímica sobre nosotros, segun de lo que y como nos alimentemos, así somos. Esto pertenece también a la Trofología y nos dará la clave del secreto de las enfermedades que en vano buscan los científicos.

ELECTRISMO Y MAGNETISMO

Para poder emplear las frutas y verduras a conciencia y adaptarlas al temperamento idividual, es necesario darse cuenta completa de su destino y naturaleza. Para conseguir este fin debemos penetrar más hondo en los secretos de la naturaleza y hacer para explicarlos, una pequeña excursión en el terreno de la filosofía. El dualismo es la base de toda

manifestación y creación, sin que haya excepciones, así para el macrocosmo, como para el microcosmo, y por consiguiente también para el cuerpo humano, para su salud, su bienestar y su manera de alimentarse. En cada creación y en cada éxito, son necesarias dos fuerzas que obran contrariamente y para las que se usan diferentes nombres; como los de fuerza centrífuga y centrípeda, obscuridad y luz, espíritu y materia, magnetismo y electrismo, positivo y negativo, hombre y mujer, bueno y malo, etc. Todos estos son sólo diferentes nombres para un mismo principio, el dualismo. Esas fuerzas tienen el fin de contrapesarse mutuamente. Si una adelanta, aunque sólo sea un poco más que la otra, ya está destruído el equilibrio; y parcialidad y desmoronamiento serán la consecuencia. Cuando mejor se logra el equilibrio, tanto más grande es el resultado, tanto más brillante la luz producida y de tanto mayor efecto la energía. Polaridad, tranquilidad, felicidad y perfección resultan de la restitución del equilibrio o de la compensación completa. Esta ley fundamental del universo, se halla confirmada por todo observador en toda la naturaleza. No podemos entrar aquí en más detenidas consideraciones sobre este asunto.

La salud resulta de la polarización de las dos fuerzas contrarias que actúan en el cuerpo humano: El electrismo y el magnetismo. En cuanto una u otra prepondera, la salud no puede ser completa.— La enfermedad es parcialidad, la salud es igualdad.

Por consiguiente, todas las enfermedades pueden dividirse en dos clases, según causas. O gobierna en ellas el electrismo o el magnetismo. En el primer caso se nota la parcialidad o enfermedad en la pereza del sistema digestivo, las enfermedades del hígado, el estreñimiento, la obesidad, las enfermedades de los huesos y las erupciones.

La prepotencia del magnetismo se manifiesta en las enfermedades de los riñones, la espina dorsal, los pulmones y la sangre, como cáncer, etc. Por el contrario el estómago y los intestinos están sanos, el sistema hoseo fuerte y el vientre libre.

Para comprender mejor lo que son el electrismo y el magnetismo tenemos que examinar sus propiedades características respectivas.

El electrismo es la fuerza que atrae llamada centrípeta, el magnetismo es la que repele o centrífuga. El electrismo atrae la materia y es de naturaleza material y constructiva y produce calor. El magnetismo es el resultado de vibraciones etéreas o espirituales y es de naturaleza fría y espiritual. Estos dos principios actúan en todos los puntos del universo, tanto en el macrocosmo (1), como en el microcosmo (2), el cuerpo humano.

A las personas, en quienes el electrismo predomina las llamamos eléctricas, y en cambio a aquellas en las que el magnetismo prepondera, magnéticas; como que el electrismo atrae a la materia, desarrollan las personas eléctricas preferentemente el lado material, que está representado por los minerales (sales), y las magnéticas, por el contrario desarrollan el lado espiritual representado por los ácidos (azucar).

La causa de todas las enfermedades se puede reducir al exceso de minerales o de ácidos, y por consiguiente sólo hay dos tipos principales de enfermedades: 1. eléctricas o enfermedades del estómago e intestinos; 2. magnéticas o debilidad sexual. El gran ejército de las otras enfermedades se puede reducir a esas dos causas. Quien quiere ser un verdadero artista en el arte de curar, no puede carecer del conocimiento de esta ley. Pero como aquí solo debemos ocuparnos de la dietética, nos limitaremos a indicar su aplicación práctica en la manera de vivir.

Como que la Salud consiste en el equilibrio de los dos principios, el problema de la dietética, consiste en buscar el medio de compensar el exceso de minerales o de ácidos. Para restituir el equilibrio, los sabios de la antigüedad nos han dado un medio. *(continuará)*

(1) O sea: el mundo.
(2) O sea: el hombre.

"MEDITACIONES"
Máximas, pensamientos y artículos por A. MARTÍNEZ NOVELLA
Lectura optimista y seria
A una peseta en esta administración

HOMEOPATÍA y ALOPATÍA

❖ ❖ ❖

Ante la Lógica Positiva

(Continuación del anterior)

La curación por Alopatía consiste en que el efecto de los medicamentos hace desaparecer los síntomas cambiando el estado patológico en otro latente, (apariencia de alivio) sucediendo lo mismo que con los tratados por Homeopatía: que si la fuerza vital ha sido capaz de dominar o vencer la enfermedad, la persona quedrra sana o simplemente aliviada. Lo primero es muy raro, casi imposible, porque las medicinas impiden la acción curativa natural; lo segundo es lo general, mas ya hemos dicho que las estadísticas muestran que el tanto por ciento de defunciones es *muy considerable*. Los curados por Alopatía quedan en condiciones muy malas, porque los efectos de los medicamentos alopáticos son terribles: atacan principalmente la digestión, que es la fuente de la vida orgánica, a la vez que la acción nerviosa y otras funciones fisiológicas, introduciendo en el organismo no solo sustanciss extrañas sino venenos más o menos activos, oponiéndose a la acción curativa natural; y algunas veces ¡oh admiración! se alivian; mas esto se debs a que, apesar de los efectos tan *contrarios a la vida,* el enfermo tuvo fuerza vital bastante para sobreponerse o dominar la enfermedrd o la acción de los medicameutos, cambiando su estado patológico en otro latente (el alivio) que pasado el tiempo puede mejorar; pero esto en pocos casos en que la enfermedad ha dejado suficiente fuerza vital y elementos para que el organismo pueda seguir combatiendo con buen éxito, y lo común es que el paciente quede en estado pseudo-sano, y que más o menos tiempo después sea atacado por enfermedad que ya no curan ni la Alopatía ni la Homeopatía.

Las últimas observaciones de las eminencias médicas son: que e alarmante desarrollo de la parálisis, el cáncer, la diabetes y otras enfermedades tan mortales como estas, es debido a los medicamentos venenosos, aplicados principalmente por medio de las inyecciones. En efecto: no sólo los venenos, cualquiera sustáncia extraña, introducida en el organismo directamente en la sangre, tiene que producir efectos muy malos, pues sustraída a la acción del aparato digestivo, que tiene por objeto preparar lo ingerido para hacerlo asimilable, se comprende que dicha acción es también defensiva, y que sin esa defensa, las sustancias atacarán con más ventaja; y aunque los resultados inmediatos son alhagadores en algunos casos, los mediatos son funestos, como lo comprueban las observaciones citadas, que no son sino el corolario de lo que dijimos antes: que el estado patológico general se ha agravado en el transcurso del tiempo, contrariamente a lo que debía ser con la aplicación de la Ciencia de la Medicina.

Un verdadero sabio, LUIS KUHNE, demuestra, por manera lógico-positiva, que *todas las enfermedades, sin excepción, tienen por causa la presencia de sustancias extrañas en el organismo,* provenientes, sobre todo, de los medicamentos alopáticos; y dice que la aplicación de las inyecciones es un atentado contra la humanidad.

En suma: ni la Homeopatía ni la Alopatía curan en realidad. Es preferible la primera a la segunda, por cuanto no introduce cantidades de sustancias bastantes para perjudicar, puedto que las dosis son inapreciables, dejando en cierto grado, libertad al organismo para que pueda ejercer su acción curativa natural; pero esto no es una ayuda y su efecto es ilusorio.

Lógicamente podemos decir que: *La Alopatía es una Ciencia Negativa, de resultados falaces.*

LO QUE DICEN NOTABILIDADES MÉDICAS

El profesor Alonso Clark M. D. del Colegio de Médicos y Cirujanos de Nueva York, dice: «Todas nuestras Agencias curativas son venenosas y, por consecuencia, cada dosis disminuye la vitalidad del paciente». *(concluirá)*

MÉXICO — J. M. SILVA

Investigando

A muchos naturistas les preocupa esa manifestación que hace la piel con el color amarillo igual a cuando se an experimentado hemorragias fuertes y haber pérdidas de sangre.

¿Será que el aparato circulatorio pierda sangre por falta de sales hipocloruradas?

El que estas líneas escribe también ha experimentado esa metamórfosis y desde que hago una alimentación *Trofológica* consistente en grandes ensaladas de hojas verdes asimilables, el rico tomate bien maduro y peladito, con cebolla y un poquitín de ajo, unas aceitunas, unas almendras peladas con pan de harina de trigo, sin sal y un poco de levadura para su mejor cocción y para que sea mas digerible, un poquito aceite de oliva; alternando con frutas dulces y jugosas bien seleccionado y masticado todo; y seis u ocho días con cada comida, la piel vuelve a tomar un color mas sanguíneo, bien, que hago la vida en pleno campo a 8 kilómetros del mar e ídem de las montañas, tengo la piel bien pigmentada, no siento ninguna fermentación ni gases que puedan envenenar la sangre, y en mis 54 años me encuentro fuerte como nunca apesar del esfuerzo que tengo que desplegar todos los días, sin dolencias gracias a los señores Castro y Capo portadores de la Trofología una de las verdades del Naturismo, y a no dudar la más importante ayuda a curar y evita el enfermar.

Estas humildes manifestaciones son la consecuencia de mi vida concienzudamente observada y reflexionada; ya esteriorizaré en algunos artículos mi vida práctica por si puede hacerse eco de algo que pueda ayudar a la causa homnímoda del Naturismo.

Mucho optimismo naturistas de buena fe! para conquistar la salud, que la salud es la dicha de todos y aquí me tenéis en el campo de Elche en un rinconcito bien orientado y os envío un abrazo fraternal para los buenos camaradas que quieran o necesiten acaparar oxígeno y disfrutar de ratos agradabilísimos que Natura nos proporciona aquí, en las entrañas de la vida.

ELCHE

ISIDRO BARRAL

Noticias y comentarios

Buenas noticias

Dentro de poco tiempo tendremos entre nosotros al ilustre y esforzado propagandista del Naturismo Prof. Ramón C. Rey, autor de «Profilaxis Social» y de «Eugenesia», bien conocido por los lectores de PENTALFA, quien dará varias conferencias de pago. Después de visitar E. Unidos, Rusia, Japón, India, donde en unión con su esposa Olga han visitado la Sociedad Teosófica, piensa ir a Jerusalén e Italia. Publicaremos en breve dos interesantes trabajos del Prof. Rey sobre «Conversando con Tadasu Saiki» y «La cuestión sexual». Además nos dá noticias que existe en China médicos ambulantes que dominan la expresión del Rostro antes que Kuhne.

Nuestras conferencias culturales
en la calle Boters, 4, 1.º

Março — Día 4, a las cinco, el Prof. N. Capo desarrollará su conferencia Naturista sobre el tema: «La ciencia del Bien Vivir y del Buen Morir: Eubiosis y Eutanasia». Al final, preguntas.

Día 11, a las cinco y media de la tarde, el Prof. J. Castro, sobre el tema: «Descubrimiento de la base cósmica electro-magnética de ciertas incompatibilidades de los alimentos.

Día 18, Fiesta familiar literaria, a las cinco y media de la tarde, en la que tomarán parte los Sres. M. Ollé, J. Boleda, M. Balauder. C. Luz García, Pepita Montelís, Ramona Perera, el profesor N. Capo y otros.

Lunes, 19, a las cinco y media, conferencia por el doctor odontólogo Prudencio Pueyo, sobre el tema: «La Higiene en las Escuelas de Niños»

Día 25, a las cinco de la tarde, el profesor y maestro de la Escuela Nueva Damón, Sr. D. Ricardo Crespo, sobre el tema: «La Educación como Principio Natural».—Invitamos a todos los simpatizantes, suscriptores, socios y alumnos.

— El número del mes de abril será dedicado a las mujeres.

— Rogamos a todos los buenos amigos que deseen ver disminuir el déficit de PENTALFA que manden algún donativo para la Rifa-Tómbola que se está organizando y que es del agrado de todos.

— Hemos recibido de la revista *Generación Consciente* la primera serie de 10 postales de hombres ilustres que están en venta

a 1'50 ptas. en dicha administración, cuyo obsequio agradecemos infinito.

— Donativos a PENTALFA: J. Lloret, 5 ptas; J. Martí, 0'40; R. Díaz, 4; Sr. Arispon, 3; J. Palatino, 3; Luz de la selva, 1; M. Díaz, 1. Total 17'40.

Rítmica artística

Todos los miércoles, de siete a nueve de la noche, el conocido profesor en Rítmica Duncan y otros sistemas, Sr. Pablo Badía, dará enseñanza práctica en nuestro salón de la calle Boters, 4, 1.°. Invitamos a la juventud de ambos sexos que se inicien en este hermoso y saludable arte, anotándose en la lista de este simpático grupo.

Conferencias

El doctor Eusebio Navas, que fué uno de los más valientes hombres, en declararse primero, médico Trofólogo en España, acaba de dar en Madrid dos brillantes conferencias, sobre los últimos adelantos en diética, y la otra sobre, «Curación de la Tuberculosis por el Naturismo», que los periódicos y científicos de la corte han comentado y elogiado grandemente. Comprendemos la revolución que habrán producido las verdades de la Trofología a las personas que nunca han oído hablar de ella, máxime cuando son expuestos en los centros oficiales, que con beneplácito del gobierno, se organizan en *Los Domingos de Higiene Social*, en los principales locales de Madrid.

Felicitamos al doctor Navas y le deseamos éxito.

El Prof. J. Esteve Dulín y la revista ATLÁNTIDA de B. Aires

Son ya 4 interesantes núms. que recibimos de ese campeón semanario que dirige el veterano literato Bonacrense C. G. Vigil, en la que nuestro amigo Dulín tiene a cargo, en todos los números una página entera titulada: «Página de los Naturistas» cuya interesante hoja revela una vez más la variada y conciente característica de su propaganda filosófico Naturista que penetra en todos los hogares y en todos los cerebros como en todos los corazones; debido al dominio que la pluma de Esteve tiene sobre la ciencia de la nutrición, sobre a filosofía Naturista y por su desbordante amor a la causa de la doctrina que le regeneró, el Naturismo! Felicitamos al amigo por sus éxitos y agradecemos el envío como igual al señor Vigil por abrir tan magna brecha de luz en su leída revista! Salud y adelante!

— La comisión *Pro-Colonia Naturista* nos manda lo siguiente, para los que les interesa y quieran formar parte o visitarla. Dirección permanente en Barcelona exclusive para correspondencia: Sr Juan Martí — Cruz Cubierta, 40, tienda — Barcelona.

Para visitarnos: Tomar el tren de las 8 y media en Barcelona para *Molins de Rey*, y en esta estación tomar la camioneta de *Corbera* y bajar al camino de *Cal Ros de Cabá* (el conductor conoce) llegada a las 9 y media. Coste 1'90 ptas. (ida)

2659—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Astrología fundamental ❖❖ Astro-Análisis

Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento

Trabajo individual y científico KARMA

Pregunte lo que desea saber

Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)

Un Horoscopo Progresado para un año de frente y después del Fundamental, $5 dolares.

Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento, el año, el mes y la fecha del dia, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació.

Escríbame su dirección con claridad y dirija su solicitud a

Barnard Wilson Shaw

Apartado 28 — BOGOTÁ. Colombia — Sud América

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas a la perfección

Ronda San Pedo, 15, 2.°, 1.ª - Barcelona

PANADERÍA DEL RÉGIMEN

Calle San Gervasio, 30 (S. G.) -- BARCELONA

PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Folleto recomendado: del Profesor Trofólogo NICOLÁS CAPO

"PROPONGO A LA MUJER"

25 céntimos ◉ ◉ ◉ Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

Dentífrico Bellodén

Calma en el acto el dolor de muelas, impide el desarrollo del Polimicrobismo bucal, limpia la dentadura, fortifica las encías, cicatriza las llagas y heridas, deja fresca la boca, desaparece la fetidez del aliento.

Frasco 2 pesetas : Pasta dentífrica 2 pesetas tubo

De venta y preparación: Laboratorio J. Cairo, Roselión, 145; D.ª Suaña, Escudillers, 8; Dr. Segalá, Rambla Flores, 14, y otras farmacias. Casa Sorribas, Lauria, 62, Mallorca, 247.

Según fórmula del doctor en Odontología **D. Prudencio Pueyo**

de las Universidades de Bélgica (Bruxelles) España y América

a 1'50 ptas. en dicha administración, cuyo obsequio agradecemos infinito.

— Donativos a PENTALFA: J. Lloret, 5 ptas.; J. Martí, 0'40; R. Díaz, 4; Sr. Arispon, 3; J. Palatino, 3; Luz de la selva, 1; M. Díaz, 1. Total 17'40.

Rítmica artística

Todos los miércoles, de siete a nueve de la noche, el conocido profesor en Rítmica Duncan y otros sistemas, Sr. Pablo Badia, dará enseñanza práctica en nuestro salón de la calle Boters, 4, 1.°. Invitamos a la juventud de ambos sexos que se inicien en este hermoso y saludable arte anotándose en la lista de este simpático grupo.

Conferencias

El doctor Eusebio Navas, que fué uno de los más valientes hombres, en declararse primero, médico Trofólogo en España, acaba de dar en Madrid dos brillantes conferencias, sobre los últimos adelantos en dietica, y la otra sobre, «Curación de la Tuberculosis por el Naturismo», que los periódicos y científicos de la corte han comentado y elogiado grandemente. Comprendemos la revolución que habrán producido las verdades de la Trofología a las personas que nunca han oído hablar de ella, máxime cuando son expuestos en los centros oficiales, que con beneplácito del gobierno, se organizan en *Los Domingos de Higiene Social*, en los principales locales de Madrid.

Felicitamos al doctor Navas y le deseamos éxito.

El Prof. J. Esteve Dulín y la revista ATLÁNTIDA de B. Aires

Son ya 4 interesantes núms. que recibimos de ese campeón semanario que dirige el veterano literato Bonacrense C. G. Vigil, en la que nuestro amigo Dulín tiene a cargo, en todos los números una página entera titulada: «Página de los Naturistas» cuya interesante hoja revela una vez más la variada y conciente característica de su propaganda filosófico Naturista que penetra en todos los hogares y en todos los cerebros como en todos los corazones; debido al dominio que la pluma de Esteve tiene sobre la ciencia de la nutrición, sobre la filosofía Naturista y por su desbordante amor a la causa de la doctrina que le regeneró, el Naturismo! Felicitamos al amigo por sus éxitos y agradecemos el envío como igual al señor Vigil por abrir tan magna brecha de luz en su leída revista! Salud y adelante!

— La comisión *Pro-Colonia Naturista* nos manda lo siguiente, para los que les interesa y quieran formar parte o visitarla. Dirección permanente en Barcelona exclusive para correspondencia: Sr. Juan Martí — Cruz Cubierta, 40, tienda — Barcelona.

Para visitarnos: Tomar el tren de las 8 y media en Barcelona para *Molins de Rey*, y en esta estación tomar la camioneta de *Corbera* y bajar al camino de *Cal Ros de Cabá* (el conductor conoce) llegada a las 9 y media. Coste 1'90 ptas. (ida)

2059—Gráfica Catalana : Sanys Nous, 20 : Barcelona

Astrología fundamental ⁘ Astro-Análisis

Interpretación
Mapa
Carácter
Vocación
Localidad (conveniente)
Finanzas
Adaptabilidad
Casamiento

Trabajo individual y científico KARMA

Pregunte lo que desea saber

Un Horoscopo de Nacimiento, vale $5 dolares (Giro sobre New York)

Un Horoscopo Progresado para un año de frente y después del Fundamental, $5 dolares.

Datos que necesito: Su nombre de pila completo, su sexo, su distracción principal, su estado, si es casado o soltero, su fecha de nacimiento, el año, el mes y la fecha del día, y la hora si lo sabe, y el lugar donde nació.

Escríbame su dirección con claridad y dirija su solicitud a

Barnard Wilson Shaw

Apartado 28 — **BOGOTÁ. Colombia** — Sud América

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas a la perfección
Ronda San Pedo, 15, 2.°, 1.ª - Barcelona

PANADERÍA DEL RÉGIMEN
Calle San Gervasio, 30 (S. G.) = = BARCELONA
PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

Folleto recomendado: del Profesor Trofólogo NICOLÁS CAPO
"PROPONGO A LA MUJER"
25 céntimos ◎ ◎ ◎ Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

Dentífrico Bellodén

Calma en el acto el dolor de muelas, impide el desarrollo del Polimicrobismo bucal, limpia la dentadura, fortifica las encías, cicatriza las llagas y heridas, deja fresca la boca, desaparece la fetidez del aliento.

Frasco 2 pesetas : Pasta dentífrica 2 pesetas tubo

De venta y preparación: Laboratorio J. Cairo, Rosellón, 145; D.ª Suaña, Escudillers, 8; Dr. Segalá, Rambla Flores, 14, y otras farmacias. Casa Sorribas, Lauria, 62, Mallorca, 247.

Según fórmula del doctor en Odontología **D. Prudencio Pueyo**
de las Universidades de Bélgica (Bruxelles) España y América