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 a 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

El Vestir Económico Gran surtido en Trajes y abrigos nuevos y de ocasión
San Pablo, 64 : Barcelona

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

Año III Barcelona, 15-29 febrero 1928 Núms. 3-4

PENTALFA

REVISTA DE NATURISMO TROFOLÓGICO E HIGIENE CIENTÍFICA

Naturistas que han dado la vuelta al mundo



El Profesor Naturólogo Sr. RAMON C. REY con su esposa Sra. OLGA VALDERRAMA DE REY en su viaje de estudio y propaganda Naturista por el Mundo y que muy en breve llegarán a Barcelona y que en nuestro local el profesor Rey dará algunas conferencias sobre su curiosa gira por la Argentina, Chile, Habana, New York, California, Siberia, Japón, China, Egipto, Bombay, Madrid, Port-Said, Jerusalem e Italia. Sobre su interesante visita en Tokio del Dr. T. Saikí publicamos hoy un artículo sobre la alimentación vitaminosa

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

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 a 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

El Vestir Económico Gran surtido en Trajes y abrigos nuevos y de ocasión
San Pablo, 64 : Barcelona

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

CASA PARTICULAR VEGETARIANA
Ramona PEIRÓ
Se sirven comidas Trofológicas
Boters, 4, 1.° Barcelona

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

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

Consultorio Médico Naturista y de Trofología
Director: JOSÉ FIGUERAS, Médico
Tratamiento natural de todas las enfermedades por los AGENTES NATURALES Y ARMONÍAS ALIMENTICIAS
Visita todos los días de 4 a 6
Salmerón, 224, pral. BARCELONA
Sábados de 7 a 9 visita gratis para pobres de solemnidad
Tratamiento especial por correspondencia

ROPAS DE OCASION San Pablo, 57, tienda
Venta de toda clase de trajes para caballeros. Americanas, pantalones, gabanes, gabardinas, etc. etc.
GRAN SURTIDO PRECIOS MÓDICOS

ACADEMIA PRÁCTICA Director: PEDRO G. ROURA Cirujano

Plaza Trilla, 4, 2.° :: BARCELONA

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

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

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.° 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.° 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.° 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones

LAVINTERN N.° 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico 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 SORRIBAS: Salmeron, 222 - Lauria, 62**

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

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

Barcelona, 15-29 fro. 1928

PENTALFA

Año III Número 3-4

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

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

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

El próximo número extraordinario, constará de cuatro números y de regalo para los suscriptores irá el folleto «Propongo a la Mujer» de N. Capo, y como va dedicado a las mujeres pedimos envíen cuanto antes sus artículos las que deseen colaborar.

Con el Dr. Tadasu Saiki

director del Instituto Imperial de investigaciones sobre Nutrición

De entre las muchas sorpresas que me depara este rápido viaje mundial, ninguna, hasta ahora, tan agradable como la recibida en Tokyo (Japón) al visitar el Instituto Imperial de investigaciones sobre nutrición dirigido por el estudioso Dr. japonés, Tadasu Saiki. Solicitada una entrevista el mismo día viernes, 25-11-27 de la llegada, desde el domicilio del Consul Argentino señor Atsumi me fué concedida para el lunes por la mañana a las diez y media.

Acompañados por el señor Lakuji Nakamura, del Consulado Argentino, fuimos atendidos por el Dr. Saiki, con tanta amabilidad, sencillez y deferencia que no se borrará de nuestra memoria.

De inmediato empezaron las preguntas, llevándolas por mi parte a los puntos de mayor interés científico para los Naturistas Vegetalianos.

El Dr. Saiki, como investigador sereno e imparcial, no tiene dogmas que sostener, ni cierra las puertas a las otras escuelas de conocer.

ACADEMIA PRÁCTICA Director: PEDRO G. ROURA Cirujano

Plaza Trilla, 4, 2.° :: BARCELONA

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

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

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades a que van destinadas

LAVINTERN N.° 1 Laxante - Depurativo
Vicios de la sangre, fiebre, artritismo

LAVINTERN N.° 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez, dolor de estómago

LAVINTERN N.° 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones

LAVINTERN N.° 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico 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 SORRIBAS: Salmerón, 222 - Lauria, 62

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

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

Bernard Wilson Shaw

Apartado 28 — BOGOTÁ, Colombia — Sud América

Barcelona, 15-29 fro. 1928

PENTALFA

Año III Número 3-4

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

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

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

El próximo número extraordinario, constará de cuatro números y de regalo para los suscriptores irá el folleto «Propongo a la Mujer» de N. Capo, y como va dedicado a las mujeres pedimos envíen cuanto antes sus artículos las que deseen colaborar.

Con el Dr. Tadasu Saiki

director del Instituto Imperial de investigaciones sobre Nutrición

De entre las muchas sorpresas que me depara este rápido viaje mundial, ninguna, hasta ahora, tan agradable como la recibida en Tokyo (Japón) al visitar el Instituto Imperial de investigaciones sobre nutrición dirigido por el estudioso Dr. japonés, Tadasu Saiki. Solicitada una entrevista el mismo día viernes, 25-11-27 de la llegada, desde el domicilio del Consul Argentino señor Atsumi me fué concedida para el lunes por la mañana a las diez y media.

Acompañados por el señor Lakuji Nakamura, del Consulado Argentino, fuimos atendidos por el Dr. Saiki, con tanta amabilidad, sencillez y deferencia que no se borrará de nuestra memoria.

De inmediato empezaron las preguntas, llevándolas por mi parte a los puntos de mayor interés científico para los Naturistas Vegetalianos.

El Dr. Saiki, como investigador sereno e imparcial, no tiene dogmas que sostener, ni cierra las puertas a las otras escuelas de conocer.

Concuerda con nosotros y opina, afirmando, «es mejor una alimentación en crudo», afirmación que encuentro repetida àquí en la India en un reclame gráfico expuesto en una feria (especie de exposición y festival) por el «Bengal Public Health Departament» (Departamento de Salubridad o Salud Pública de Bengala) (Calcutta-India) en el cual leía lo siguiente, si la memoria no me falla: «La alimentación natural es preferible a la artificial de la civilización moderna».

En dicho reclame hay una persona comiendo de pie con gesto arisco, zanahorias, plátanos y otros productos crudos y frente, un ser *enclenque* sentado delante una mesa con vasos y conservas (téngase en cuenta que es un publicado oficial), del mismo modo que en Chile el gobierno recomienda el uso del pan integral y hace un llamado al público por medio de afiches fijados en las paredes, y el Italiano ha establecido por ley el uso de pan completo al 80 % de la promulgación de esa Ley me considero un tanto responsable; que me perdonen los italianos que no les gusta el pan completo!

El Dr. Tadasu Saiki trata de conseguir el más completo alimento, en el menor volumen posible, con el mínimo de coste monetario, pero, sin pretender llegar a la píldora salvadora. Esto es causa de que no incluya ni las carnes, ni los pescados de toda clase, del cual hace gran consumo el pueblo japonés, con evidente desmedro para su desarrollo físico.

Ante la pregunta sobre mezcla de los alimentos quedó un tanto sorprendido y mi pregunta sin respuesta, no obstante no le es desconocido el tópico puesto que hace investigaciones con alimentaciones monótonas de un solo producto y *sin sal!*

Como no nos llevaba la idea de un reportaje sinó la de investigar lo relacionado al centro científico, fuimos invitados a pasar revista por los diversos departamentos.

En estos cada uno rige sobre una particularidad, pudimos observar las investigaciones que se realizan sobre Nutrición, Recambio, Carencias e Insuficiencias.

Notable es, sobre reproducción y proliferación, nos fueron presentados ejemplares alimentados sin vitamina «e» que no proliferaban y otras con abundancia de ésta que proliferaban en abundancia.

Producción artificial de cáncer por falta de determinada vitamina.

Se investiga de la necesidad de ciertas vitaminas para determinada enfermedad, o se produce artificialmente para luego conocer la reacción por el Alimento de igual modo en traumatismos artificiales.

Pasados al departamento de investigación sobre productos se nos hizo ver como se procedía para reconocer la existencia de las vitaminas, con la prueba realizada en dos montoncitos de arroz, uno descascarado y sin cutículas y el otro con cutículas, este último cambió de color quedando el otro inalterado.

Se hacen también experimentos, con personas, sobre análisis de aire respirado por los pulmones y alimentados especialmente, y otros sobre alimentación única (monótona), sin sal.

Como llevaba los lentes para hacer investigaciones irídicas y proponer una conferencia sobre este tema, fuí invitado a reconocer el paciente.

Encontrando abundancia de cloruro y otras afecciones, se entabló una cerrada discusión, por el contraste, claro está, no llegando a finalizar en ella, más que nada, por la dificultad del idioma, a pesar de los esfuerzos del intérprete.

Pasamos a las otras dependencias, siendo de interés todo, particulamente los libros antiguos que tratan sobre alimentación; la exposición de viandas artificiales y al natural, conteniendo alimentos varios para una comida *completa* pero sobre todo esto, es aún más, el trabajo paciente y laborioso de catalogar todas las yerbas (yuyos) silvestres, reproduciéndolas al natural en gráficos y anotando, a la vez, el contenido en substancias y elementos; labor que demandará, por lo menos, otros 20 años de trabajo hasta su publicación.

En resumen, de esta visita al ilústrado Dr. Tadasu Saiki, se tiene la convicción de que es preferible el alimento en crudo, *siempre que sea completo*.

Personalmente, y sin idea de reclamismo, he tenido mí

mayor satisfacción al comprobar que lo aseverado en la publicación *La Buena Senda*, N.° 3, tenía también un tan poderoso sostenedor como lo es el Dr. Saiki, sustentado por sus experimentos, *in vitro*, — me refiero a la producción de las enfermedades por *carencia;* entiéndase que no es por insuficiencia funcional.

Después de revistar los demás departamentos, entre ellos la Biblioteca (para la cual prometí el aporte de todas las revistas Naturistas y hoy solicito de nuevo su envío a los Directores de las mismas, no importa el idioma en que sean publicadas), pasamos al gabinete de trabajo del Dr. Saiki, donde encontré sobre el escritorio un letrerito, que recomiendo coloquen todos los cientistas en sus habitaciones, porque dice: PROHIBIDO FUMAR.

En la Biblioteca observamos la máquina para escribir en japonés que contiene 3.000 (tres mil) tipos! Y de la que tenemos un doble recuerdo en papel del Instituto, dándonos la bienvenida, y firmado por el afectuoso Dr. Saiki.

Después de dos horas de conversación con el sencillo e ilustrado profesor, durante la cual pusimos a contribución de traductor al Sr. Nakamura, fuimos despedidos con un abrazo y la promesa de ser invitados a realizar una disertación sobre «Iris Diagnosis» en el Instituto y a una comida (cena) en un restaurant Vegetariano Japonés, del cual en ese momento no recordaban la dirección.

Por demasiado trabajo y la premura de tiempo (embarcábamos el 5-12-28 rumbo a la India) no fué posible al Dr. Saiki organizar la conferencia, pero, en cambio, tuvimos la sorpresa la noche antes de partir para Yakohama, de ser llevados al restaurant «El Calabacín» («Hyotei» en japonés), situado en la calle Akasaka.

Finalizada la cena, de la cual daré detalles en otra oportunidad, fuimos acompañados hasta el Hotel por el amable Dr. Saiki y despedidos nuevamente con un abrazo y un «Sayonará (Adiós) japonés.

RAMÓN C. REY
Naturólogo

En la India a 3-2-1928

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Electrismo y Magnetismo

El asunto interesante que este trabajo abarca. es demesiado resbaladizo para los noveles en ciencia trofológica, por eso pertenece ya a estudios superiores. Los que ya hace años practican el Crudivorismo son los que mas pueden justificarnos. El seguir mucho tiempo seguido un solo regímen a base de *eléctricos* o bien mucho tiempo a base de *magnéticos*, es cosa de individuos excepcionales o circunstancias especiales de ánimo, trabajo, país, etc., pero lo general es que: se tiene que comer, por temporadas, variablemente frutas y verduras (o sea: magnéticas o eléctricas) desde luego que a base siempre de *más* de una cosa que es de su temperamento que de la otra que es su contrario. Sabemos que, en general, el instinto propio pide a todos los buenos frutos agradables que existen en la Naturaleza.

El instinto Trófico, entonces, es nuestro mejor guia, cada cual en carne propia debemos de observar el *menú* que nos conviene, cuando no impera el capricho del gusto del paladar ni la falsa costumbre. Yya con una purificación Trófica, ha de guiarnos nuestro instinto, él no falla jamás! Todos nacemos con una inclinación natural desear más los eléctricos (verduras) o más los magnéticos (frutas) según las impresiones maternas recibidas durante el período de gestación, en nuestra biogenesia Trófica. Tomemos ejemplar de los niños, ellos obran más por instinto.

Luego, para mantener el equilibrio hay necesidad de alimentar el temperamento de la cualidad que más desgastamos, aunque, como es lógico, nunca se efectúa todo de una manera absoluta, porqué lo absuluto no existe en nada de la Ley Natural, si se profundiza el asunto. Por el Iris diagnosis, por el conocimiento de su temperamento psíquico y moral se puede determinar nna alimentación física, con la larga práctica, basada en la experiencia de otras, cuando uno no llega a dar con la clave, debido a la omnívora alimentación y modo de vivir que enreda el asunto, por eso la larga práctica es quien mejor enseña. No nos confecundamos con los tipos nerviosos o calmos, porqué uno puede ser de temperamento *Magnético psiquico*. que es en el sentido *anímico mental* que se refiere ésta teoría, y ser nervioso y a su vez se puede ser *eléctrico psiquico* y calmo a la vez.

Luego hay los tipos más o menos neutros, que tampoco quiere decir que éste tenga que ingerir las dos bases de alimentación a la vez no, si nó utilizar, con predilección no paralela, pero si polerizada, duelizada, o sea temporada frutas, y otra época ensaladas, porqué la ley de la incompatibilidad química rige para todos. Estos tipos son los más equilibrados mentalmente y los más sanos celularmente. Por tanto vayamos con cuidado a las exageciones si queremos evitar errores.

Siendo que este libro tiene muchos errores y muchas verdades iremos exponiéndolos en números sucesivos.

Las frutas y las verduras como medios de compensación,

Recurriendo al cuidado y á los cruzamientos se ha creado la humanidad una gran suma de insuperables remedios en las frutas y las verduras. La fruta contiene los ácidos (azúcar), la verdura los minerales (sales). Si sabemos dentro de qué principio ó témperamento debemos clasificarnos será sumamente fácil restaurar el equilibrio de la salud. Las personas eléctricas deben principalmente comer frutas, mientras que las magnéticas han de dar le preferenciá las verduras. Las personas magnéticas empeoran su estado recibiendo ó desarrollando ácidos, las eléctricas con los minerales. Con lo dicho queda resuelta la pregunta de si hay que preferir fruta ó verdura. Muchas veces hemos podido natar personas magnéticas que se pusieron nerviosas en alto grado, excesivamente parciales y extravagantes, porque ingirieron sólo frutas Una persona dada al espiritualismo que tiene la inclinación de vivir siempre en esferas más altas y descuidar al lado práctico y material empeorara su estado si sólo quiere ingerir productos de "altas vibraciones" esa persona resultará parcial y más tarde ó máa temprano, debe caer.

Para consegir la restitución del equilibrio y de la tranquilidad necesita más substancias de la tierra, q. d. minerales y verduras. Con esto queda al mismo tiempo resuelta la cuestión dela aplicación de la sal de cocina. Los temperamentos magnéticos deben ingerir sal, para que se realice el quilibrio; mintras que los eléctricos casi del todo pueden dispensarse con ella. Las personas que siguen la voz de su intueción y no se dejan hipnotizar por puras teorías y siugestiones, por sí solas darán la preferencia á la fruta cuando son eléctricas, y á la verdura cuando son magnéticas.

Para que el lector pueda distingir si es de temperamento eléctrico ó magnético, daremos á continuación algunos indicios diferenciales.

Los de temperamento eléctrico realizan sus ideales más bien en el terreno material, los magnéticos, por el contrario, en el espiritual.

(Continuará)

Cocina Racional y Compatible

Preparación para todo un día entero

Mañana de 7 a 8: Alrededor de un kilo de manzanas con almendras peladas o piñones. (Bien masticado todo).

Medio día de 12 a 1: arroz a la cazuela. Se hace una buena salsa en la cazuela (o paella) con lo siguiente: cebolla abundante, ajos, un poco de perejil, aceitunas en trozos, alcachofas y algunas setas, cuando todo está frito o dorado se hecha el jugo de tomate, o los tomates en trozos, después de sofreir un poco se hecha el arroz que tendrá que ser unos 200 grs. cada persona (porque todo se ha de comer sin pan ni ningún otro farináceo, por ser incompatible) y se revuelve para que no se pegue y cuando está un poco dorado se le agrega agua caliente, o bien caldo de verdura que se tendrá hecho de antemano. Dejarlo cocinar media hora y servirlo. Se come con abundante ensalada cruda de lechugas, cebollas, tomates, apio, rabanillos, zanahoria y aceitunas y almendras peladas.

El arroz, en la ciencia Trofológica se utiliza como pan porque es lo mismo como rendimiento energético. Si está bien reconcentrada la salsa no hay necesidad de poner sal.

Cena de 6 a 7: Croquetas de arroz. Para hacer éstas croquetas se puede dejar el arroz hervido ya de medio día y así queda más seco y se hacen mejor. Se amasa con huevo, ajo, perejil o apio y se le dá la forma de un huevo, se rebosan en poco pan rallado en seco y se frien en abundante aceite. También se puede prescindir del pan. Se comen con ensalada cruda completa.

¿Que es el Naturismo?

Naturismo es nacer, nacer cada día con una idea nueva que aporte beneficio contínuo al hombre en lucha contra el mal.

Abrirá paso con luz en el camino de la felicidad. Naturismo, es volver al regazo de la madre Natura, pero no en el sentido de ir a retroceder hacia la vida ancestral de las cavernas, del hacha y del taparrabo, no, volver es a la vida

natural en el sentido evolutivo y adaptable de la presente humanidad, eso es: ser amante del sol, del aire, de las montañas, los ríos, de la vida sencilla, y sin tóxicos, exenta de toda clase de inmoralidades. El Naturismo hoy tiene su filosofía porque tuvo sus filósofos. Ese gran talento del alma universal, Bernard Shaw es naturista, el filósofo Carlos Brandt, el Dr. Paul Carton, Han Ryner, la D.a. Yoteigo, y lo fueron Franklin, Edisson, San Tomás, San Francisco, Couvier, Tolstoi, Darwin, Leonardo Davinci, Platon, Diógenes, Jesús, Espinoza, etc., etc.

Y también hoy, la mayoría de los intelectuales hacen vida sobria y sencilla para inspirarse. El Naturismo demostró mas tarde como las drogas, el alcohol, el tabaco, las carnes de mar y de tierra (aves, puercos y peces) los condimentos y los exitantes envenan poco a poco el templo de nuestro espíritu; el cuerpo, según Platón. Las carnes son substancias nocivas que momentáneamente parecen que agradan al paladar pero envenenan la sangre y traen las úlceras de estómago, el reumatismo (por el *ácido úrico* que se desprende de su gran cantidad de albúmina inasimilable) la nefritis, el mal de corazón, la tuberculosis, la anemia y la arterioesclerosis. El tabaco y el café colonial (porque el café de malta es recomendable) son dos tóxicos terribles para los nervios y el cerebro, y el alcohol trae la locura y la idiotez, directa o por herencia. Dedicó un instante a las madres, aconsejando la alimentación de frutas, raíces y ensaladas tiernas, como ricas en vitaminas y sales orgánicas y reconstructivas de los tejidos y huesos, para combatir el tan común raquitismo infantil.

Demostró químicamente como las ricas combinaciones de frutas dulces y jugosas o ensaladas tiernas con cereales (o patatas y boniatos) bien cocinados y dextrinizados es lo más seguro y de éxito para no caer en la enfermedad y la desnutrición. El vegetarismo, finalizando, no es solo un sistema para intelectuales, sino que quiere decir vigor, fuerza, resistencia, puesto que los animales y los hombres que más trabajan en la vida diaria para así engrandecer la industria y el adelanto comercial, como también son los únicos baluartes del progreso y de la civilización, son los que se alimentan del

Varias

—El preconcepto de ver lo que te agrada, no te deja ver lo que es justo. — *Aubrey de Vera.*

Contestamos

—A: S. de Barrena, Bilbao. Recibimos carta y 6 ptas. para la suscripción 1928 y de la obra de Alborná aun no sale 4.ª edición.

—A: Antonio Guede — Scranton (E.E.U.U.) Recibimos carta y las 75 ptas. en pago de los paquetes de PENTALFA, y de su carta le diremos que lo que Vd. dice de los seres que vienen a esas Américas en busca del oro, le embrutece la mente y los hace egoistas y por tanto difícil de hacerle propaganda naturista a esos sin criterio, es la pura realidad, pero que le vamos a hacer si el mundo es malo? pues solo nos resta luchar para su mejoramiento, pero, por lo menos los buenos debemos estar unidos y relacionados para alentarnos unos con otros. Le seguiremos mandando las revistas que pide, salud y adelante!

—A: José Mayo, Scranton (id.) Recibimos carta y el giro de 20 ptas., enviamos las suscripciones a sus recomendados.

Abril:

—El día 8 a las 5 y media de la tarde el señor Ricardo Crespo director de la Escuela Nueva Damón, dará su anunciada conferencia sobre: «La educación como principio natural»

Fiesta de Primavera

—El día 15, como la Sociedad Vegetariana N. de Cataluña, ha organizado para ese día la gran fiesta de la primavera, o día del Vegetariano, en el «Park Natura» queda suspendido todo acto en nuestro local, e iremos todos a dicha fiesta familiar en la que habrá cantos al aire libre, danzas rítmicas, carreras, saltos, juegos, poesías y conferencias. Saldrán un grupo del apeadero de Gracia a las 7 y 30 hasta Molins de Rey, y de los eléctricos de R. Universidad a la Floresta Pearson uno sale a las 6, otro a las 7 y otro a las 8. En cada grupo habrá un delegado que acompañará al «Park Natura» al grupo.

Día 22, *fiesta literaria naturista* y se inaugurará la exposición de pintura, dibujo y fotografías, la que organizará la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña y cuya entrada será libre y se invita al público en general. Durará hasta el día 29 estando a disposición de todos durante toda la semana.

Día 29 por la tarde a las 5 y media, conferencia por el señor D. Carlos Nieto Gil sobre el tema: «Vida Eterna» bajo el punto de vista de la filosofía rosacruz.

natural en el sentido evolutivo y adaptable de la presente humanidad, eso es: ser amante del sol, del aire, de las montañas, los ríos, de la vida sencilla, y sin tóxicos, exenta de toda clase de inmoralidades. El Naturismo hoy tiene su filosofía porque tuvo sus filósofos. Ese gran talento del alma universal, Bernard Shaw es naturista, el filósofo Carlos Brandt, el Dr. Paul Carton, Han Ryner, la D.a. Yoteigo, y lo fueron Franklin, Edisson, San Tomás, San Francisco, Couvier, Tolstoi, Darwin, Leonardo Davinci, Platon, Diógenes, Jesús, Espinoza, etc., etc.

Y también hoy, la mayoría de los intelectuales hacen vida sobria y sencilla para inspirarse. El Naturismo demostró mas tarde como las drogas, el alcohol, el tabaco, las carnes de mar y de tierra (aves, puercos y peces) los condimentos y los exitantes envenan poco a poco el templo de nuestro espíritu; el cuerpo, según Platón. Las carnes son substancias nocivas que momentáneamente parecen que agradan al paladar pero envenenan la sangre y traen las úlceras de estómago, el reumatismo (por el *ácido úrico* que se desprende de su gran cantidad de albúmina inasimilable) la nefritis, el mal de corazón, la tuberculosis, la anemia y la arterioesclerosis. El tabaco y el café colonial (porque el café de malta es recomendable) son dos tóxicos terribles para los nervios y el cerebro, y el alcohol trae la locura y la idiotez, directa o por herencia. Dedicó un instante a las madres, aconsejando la alimentación de frutas, raíces y ensaladas tiernas, como ricas en vitaminas y sales orgánicas y reconstructivas de los tejidos y huesos, para combatir el tan común raquitismo infantil.

Demostró químicamente como las ricas combinaciones de frutas dulces y jugosas o ensaladas tiernas con cereales (o patatas y boniatos) bien cocinados y dextrinizados es lo más seguro y de éxito para no caer en la enfermedad y la desnutrición. El vegetarismo, finalizando, no es solo un sistema para intelectuales, sino que quiere decir vigor, fuerza, resistencia, puesto que los animales y los hombres que más trabajan en la vida diaria para así engrandecer la industria y el adelanto comercial, como también son los únicos baluartes del progreso y de la civilización, son los que se alimentan del

Varias

—El preconcepto de ver lo que te agrada, no te deja ver lo que es justo. — *Aubrey de Vera.*

Contestamos

—A: S. de Barrena, Bilbao. Recibimos carta y 6 ptas. para la suscripción 1928 y de la obra de Alborná aun no sale 4.ª edición.

—A: Antonio Guede — Scranton (E.E.U.U) Recibimos carta y las 75 ptas. en pago de los paquetes de PENTALFA, y de su carta le diremos que lo que Vd. dice de los seres que vienen a esas Américas en busca del oro, le embrutece la mente y los hace egoistas y por tanto difícil de hacerle propaganda naturista a esos sin criterio, es la pura realidad, pero que le vamos a hacer si el mundo es malo? pues solo nos resta luchar para su mejoramiento, pero, por lo menos los buenos debemos estar unidos y relacionados para alentarnos unos con otros. Le seguiremos mandando las revistas que pide, salud y adelante!

—A. José Mayo, Scranton (id.) Recibimos carta y el giro de 20 ptas., enviamos las suscripciones a sus recomendados.

Abril:

—El día 8 a las 5 y media de la tarde el señor Ricardo Crespo director de la Escuela Nueva Damón, dará su anunciada conferencia sobre: «La educación como principio natural»

Fiesta de Primavera

—El día 15, como la Sociedad Vegetariana N. de Cataluña, ha organizado para ese día la gran fiesta de la primavera, o día del Vegetariano, en el «Park Natura» queda suspendido todo acto en nuestro local, e iremos todos a dicha fiesta familiar en la que habrá cantos al aire libre, danzas rítmicas, carreras, saltos, juegos, poesías y conferencias. Saldrán un grupo del apeadero de Gracia a las 7 y 30 hasta Molins de Rey, y de los eléctricos de R. Universidad a la Floresta Pearson uno sale a las 6, otro a las 7 y otro a las 8. En cada grupo habrá un delegado que acompañará al «Park Natura» al grupo.

Día 22, *fiesta literaria naturista* y se inaugurará la exposición de pintura, dibujo y fotografías, la que organizará la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña y cuya entrada será libre y se invita al público en general. Durará hasta el día 29 estando a dioposición de todos durante toda la semana.

Día 29 por la tarde a las 5 y media, conferencia por el señor D. Carlos Nieto Gil sobre el tema: «Vida Eterna» bajo el punto de vista de la filosofía rosacruz.

CARPOFAGIA

PENTALFA lo dedica a la prensa vegetariana de España, Sud y Centro América y a la salud, a la fuerza y a la felicidad del género humano

Pue le probarnos la experiencia diaria
Que la tierra fecunda
Es capaz de brindar cada mañana
A nuestra especie humana
Todo el instinto grato y necesario
Con el fruto abundante de su ovario.
Negar no podrá nadie,
Porque es un hecho histórico sabido,
Que viven y han vivido
Sobre la faz del orbe en el pasado,
En todos los paises y naciones
Templadas y calientes,
Numerosas y fuertes poblaciones
Que han tenido por fuentes
Copiosas de la vida,
Los frutos con que el arbol las convida.

El estudio anatómico del hombre,
Nos enseña, si es hecho comparado,
Que no está conformado
Para el conbate fiero
Con las otras especies animales
Como está el lobo carnicero.
De las potentes garras siempre falto,
Y del colmillo agudo que se hunde,
No dispuesto al salto,
Sin la piel desprendida
Que de la faz al rededor se frisa
Y al enemigo incauto
De un golpe aterroriza;
Sin órganos internos digestivos
Propios para atacar la carne muerta,
Con recios incisivos
Aptos para los frutos de la huerta,
Que en los dias sin fin caniculares
Le refresquen la sangre; con molares
De superficie áspera y rugosa,
Buenos para moler yerba jugosa;
El hombre no ha venido
A cumplir en el mundo
Una misión de guerra asoladora,
Ni debe haber nacido
Como un león de presa,
Para ser un parásito mezquino,
De su vida en el áspero camino,
En el orden sublime
De la sabia y feraz naturaleza.

Ahora bien: si los órganos humanos—
Visceras, dientes, manos—
No se hallan conformados
Para vivir del régimen de carne
De seres inferiores degollados,
Las funciones vitales
Tendrán seguramente
Consecuencias iguales:
Asi los cabalgares y rumiantes,
A quienes dió natura
Conformacion expresa
Para pacer la yerba en la dehesa.
Jamás tendrán funciones nutritivas.
Propias del carnicero en sus salivas.

Todos los movimientos viscerales,
Empezando en la boca,
Todas las secrecioaes que, normales,
Guardan el equilibrio que les toca
Deberán ser entonces relativas
De los órganos mismos,
Y habrá de haber entre ellos indivisa
Correlacón y conexión precisa.

Puede además analizar el sabio
Los tejidos del cuerpo, tajo a tajo,
Ver lo que necesita el hombre vivo
En sus diversas formas de trabajo,
Y usar del reactivo
Para ver si los frutos de las plantas
Contienen el sustento necesario;
Y hallará que los árboles frutales
En su gran variedad y exhuberancia
Todo el ázoe guardan y las sales,
Todo el carbono y toda la sustancia
Que la humana existencia
Para vivir requiere,
Sin tener de la carne del cadéver
La peligrosa y sucia virulencia.

Y si el problema de indagar del *homo*
Sus propios alimentos naturales,
A la luz lo estudiamos de la historia
En todas las «Costumbres Nacionales»,
Vemos a las humanas sociedades,
Desde que el mundo es mundo,
Vivir salvo excepciones reducidas.
De lo que el seno pródigo y fecundo
De la tierra les dió para sus vidas
En todas las Edades
Y en todas las regiones conocidas.

En las leyes que halló la economía,
En el feliz concierto
Y en la grande armonia
Del universo mundo, que gobierna
Como una ley eterna
La vida de la tierra, son iguales
En organismo, sentimiento, amores,
Los seres que llamamos inferiores, —
¡Los pobres animales!... —
Y el hombre que los hiere y los maltrata,
Ignorando que el reino organizado,
Salvo el feroz carnívoro que mata,
Ha siempre descansado
Sobre el reino inorgánico en el tiempo,
Y que es ley sacrosanta
De las especies altas y morales
Que hombres y vertebrados animales
Se alimenten del mundo de la planta.

En toda su verdad y su belleza
Esta es la luz ecónoma y divina,
Esta es la ley moral que nos domina
En la sabia y feraz naturaleza.
Cumpliendo sus preceptos superiores
Puede todo animal que no es de caza
Multiplicar su raza,
Puede desarrollar el hombre sano
La riqueza, el producto y los valores
Creados por su mano.

No es la bestia de presa productora
De utilidad, de fuerza sostenida:
Cumple con su misión devoradora
De muerte y exterminio,
Viviendo solitaria, no en caterva,
A fin de limitar el predominio
Y el excesivo crecimiento y vida
De los brutos que viven de la yerba,
Son el buey casbizbajo
Y los fuertes gañanes que ha destajo
Comprometen sus fuerzas musculares,
Para llevar la dicha a sus hogares,
Los rudos operarios del trab jo.

Asi la anatomia comparada,
Y la nueva y sagaz fisiología,
Y la química pura y razonada,
Y la moral sagrada,
Y la rica y social economía,
Separadas y juntas nos proclaman
La gran doctrina que enseñó a su Escuela
El sabio griego de inmortal renombre:
De que «solo en los frutos de la tierra
Se halla el sustento natural del hombre».
¡De Paz y Amor doctrina bienhechora!
Hoy que bañada en sangre está la tierra

Del bruto y de la gente
Por la guerra feroz de Extremo Oriente,
Sirve como bandera guiadora,
Blanca como la nieve y el armiño,
Para unir á los hombres descontentos
En los dulces y nobles sentimientos
De paz y de cariño!

Tú, sobre el hombre bendición derramas
Y mermas de las bestias los dolores,
Tú, la Justicia y la Moral proclamas
Porque revistes del derecho santo
De la vida á los seres inferiores.

Chile, 1904

Y, observando los lazos numerosos
Que á ellos nos estrechan cada dia
Predicas nuestras mutuas relaciones
Y a la crüel carnicería opones
La franca y generosa simpatía.

Doctrina de Templanza y de Progreso,
Bella Carpofagía, (1)
Tú contienes del hombre el torpe exceso
Y la hinchada y voraz glotonería,
Tú suprimes el lujo,
De la miseria del dolor abismo,
Curas el alcoholismo

Y llevas doquier el sano influjo
Que la bendita sobriedad concede
Al que ajustado á la razón procede.
Y si otro bien no hicieras,
Una vez practicada,
Que mejorar el físico enfermizo
De aquesta humanidad degenerada
Y le sentimiento ético del hombre
Elevar a otro piso,
¡Yo te bendeciría,
Como doctrina de feliz provecho,
Con todo el entusiamo de mi pecho
Con todo el calor del alma mía!

SIMON B. RODRÍGUEZ

«Carpo» - fruto - y «fagia» - comer - es decir: ciencia de la alimentación frugívora y vegetariana del hombre - y Trofología es ciencia de la alimentación en general.

(1) Hay que tener en cuenta que el autor de esta joya poética científica y del célebre y tan buscado lib o «La Carpofagia» lo escribió en Chile antes del año 1904 no conocía la ciencia Trofológica, y nosotros, después de un lustro al leer «Carpofagia» aquí es como si leyéramos Trofología, porque el espíritu de la idea y el fin es el mismo que en su corazón de apóstol encerraba nuestro inmortal Simón que tuvo la gran virtud de arrancar de los hogares la tajada de carne y a los gabinetes de los científicos les hizo enmudecer sus retortas y cultivos que argumentaban en pró - de las carnes, cuando demostró con su Carpofagia que el hombre era frugívoro. (N. de R.)

reino vegetal. La Trofología, después que es la ciencia de la alimentación es quien nos Regenerará y salvará encaminándonos hacia el Naturismo.

NICOLÁS CAPO

Mentalismo y Naturismo

La correcta manera de vivir, debe ser complementada por la correcta manera de pensar; mientras el hombre no ha cambiado su manera errónea de pensar no puede conseguir Regenerar. Sus enfermedades pueden volver.

El conocimiento de la ley que gobierna el Universo y el hombre, pone a este en su verdadero puesto de rey de la creación; pero cuando no la conoce, se convierte en la mayoría de los casos, en un cobarde y un mendigo. Si no sabe que el puede dominar su cuerpo, sus vicios, sus pasiones, y aun las circunstancias de su ambiente por el empleo sistemático y disciplinado de su fuerza mental, bien puede la hidroterapia o el crudivorismo darle la paz del alma, el contento, la alegría de vivir, que nada habrá.

El Naturismo se propone purificar el cuerpo, y el Mentalismo exige la purificación del alma. Las dos cosas son indispensables y deben ir unidas y de acuerdo: de otra manera no hay regeneración integral el general encuentro que los Naturistas (los de aquí a lo menos) son muy materialistas; le dan mucha importancia al cuerpo, y muy poca a los valores morales.

Estoy empeñada en la tarea de convencerlos de esta deficiencia. Seguiré hasta convencerlos a todos los de Chile y los de España!

No obstante, deseo que la labor de propaganda y difusión Naturista vaya cada día prosperando y que despierten los seres humanos a la vida real, en armonía con la naturaleza. Entonces mi oración constante es: «Dios mio, dame el poder de despertar a los que duermen»!

Creo que el noventa por ciento de la humanidad está dur-

reino vegetal. La Trofología, después que es la ciencia de la alimentación es quien nos Regenerará y salvará encaminándonos hacia el Naturismo.

NICOLÁS CAPO

Mentalismo y Naturismo

La correcta manera de vivir, debe ser complementada por la correcta manera de pensar; mientras el hombre no ha cambiado su manera errónea de pensar no puede conseguir Regenerar. Sus enfermedades pueden volver.

El conocimiento de la ley que gobierna el Universo y el hombre, pone a este en su verdadero puesto de rey de la creación; pero cuando no la conoce, se convierte en la mayoría de los casos, en un cobarde y un mendigo. Si no sabe que él puede dominar su cuerpo, sus vicios, sus pasiones, y aun las circunstancias de su ambiente por el empleo sistemático y disciplinado de su fuerza mental, bien puede la hidroterapia o el crudivorismo darle la paz del alma, el contento, la alegria de vivir, que nada habrá.

El Naturismo se propone purificar el cuerpo, y el Mentalismo exige la purificación del alma. Las dos cosas son indispensables y deben ir unidas y de acuerdo: de otra manera no hay regeneración integral el general encuentro que los Naturistas (los de aquí a lo menos) son muy materialistas; le dan mucha importancia al cuerpo, y muy poca a los valores morales.

Estoy empeñada en la tarea de convencerlos de esta deficiencia. Seguiré hasta convencerlos a todos los de Chile y los de España!

No obstante, deseo que la labor de propaganda y difusión Naturista vaya cada día prosperando y que despierten los seres humanos a la vida real, en armonía con la naturaleza. Entonces mi oración constante es: «Dios mio, dame el poder de despertar a los que duermen»!

Creo que el noventa por ciento de la humanidad está dur-

miendo el sueño de la materialidad! Bien pocos despiertan o *quieren* despertar!

La pendiente del mal es muy resbaladiza! Es un lodazal del cual cuesta mucho salir. Se requiere un gran esfuerzo de voluntad y una tenacidad a toda prueba.

Qué escasas son estas cualidades. Pero los que han despertado, no pueden callar!

Y abrumamos a los demás, con nuestra incansable propaganda! No importa! nuestras intenciones son buenas; yo digo siempre como Amado Nervo: «Nadie lo sabe, pero Dios si que lo sabe!»

Bien pocas personas comprenden y saben apreciar las intenciones altruistas y desinteresadas por la razón que *vemos* en los demás, sólo aquellas cualidades que están desarrolladas en nosotros mismos. Somos incapaces de ser lo que no *sentimos*.

Después de seis años de labor constante puedo dar una mirada hacia atrás y veo que los resultados han sido por demás lisonjeros. La Ciencia Mental se ha impuesto aquí, los que me rediculizaron, callan ahora. La envidia, en ellos, ha reemplazado el sarcasmo!

Pobres tontos! No saben el mal que *se están haciendo!* Aquello que envidiamos, nunca lo tendremos!

Hay que tenerles lástima a las pobres gentes atrasadas! Aunque yo siempre pienso por mis adentros: «En cuanto a mi, nada ni nadie puede dañarme, soy invulnerable! (Tome, lector, nota de ésta afirmación, es muy eficaz para disipar las fuerzas malas que nos rodean) 1.

El Naturismo también se está imponiendo en este país. Tengo que dar una buena noticia: El Doctor (ex-alópata) Felix Valenzuela está dando una plática sobre Naturismo en mis conferencias, y va a fundar una escuela Naturista independiente de los demás centros y gratuíta, en la cual no habrá ni *Directorio,* ni *Tesorero,* ni *vocales* etc.

Esos métodos anticuados son un entorpecimiento, que impiden todo progreso, a las demás sociedades ¡todas ellas languidecen en la mediocridad, y... la *falta de fondos!*

(1) Ver «Dominio de si Mismo» del Dr. Emilio Coué.

He aplaudido al Dr. Valenzuela y lo he ayudado en esta innovación, porque yo sé, (por esperiencia propia) que no hay nada más apreciable que la *Libertad!* y que no hay adelanto posible cuando uno tiene que consultar a veinte personas para clavar un clavo nuevo!

El régimen parlamentario ha caducado! Es cosa del pasado. La verdad necesita *unidad* de *acción* para triunfar!

T. HUGUET

Desde la Colonia Naturista de Molins de Rey

UN GRADO MAS

Un grado más... de qué? de calor? de frio?.. No!.. Señores, un grado más en la pureza de nuestra idealidad Naturista-Vegetariana Trofóloga, un grado más de tangible ventaja en nuestra vida sana y libre que estamos viviendo en plena experiencia decisiva de cultivar nuestras hortalizas, legumbres y raíces **sin ningún abono** y con el mínimo trabajo posible de las tierras. Como es natural nuestros productos no tienen gran valor comercial, porque el vulgo suele apreciarlos por su abultamiento, lo propio que cree que la salud la gozan los obesos, las diabéticos, los niños escrofulosos etc., cree también que las legumbres y demás productos agrícolas valen más cuanto más gordos son!.. por eso que obtenemos sin *medicamentos* y sin explotación que justifique la esclavitud del animal nuestro hermano menor cuya vida respetamos; estos productos concentrados en sus elementos nutritivos, pequeños, de buen aspecto en sus formas y colores, necesitan más tiempo para crecer, ocupan por lo tanto más tiempo el terreno, y si tenemos en cuenta el descanso del terreno después de haber sido este absorbido en sus elementos que para vivir y crecer le restaron las plantas; descanso lógico para que el terreno recupere su potencialidad germinativa sin medios extraños y solo por los medios que la Naturaleza les brinda, ya sea por el sol, las lluvias, vientos, heladas, nieves. etc. Convendremos que el método que practicamos sería la ruina para el agricultor ordinario, mientras que para los na-

turistas que saben comprar según el valor nutritivo, sus alimentos, luego combinarlos según sus composiciones y como lo enseñan las escuelas trofológicas modernas, representa la mayor riqueza posible.

Si además dichos naturistas tienen reeducados o afinados sus sentidos tróficos... qué gloria! al saborear los productos sanos, llenos de vida que habrán crecido sin *venenos químicos* ni *podredumbres fermenticibles* de ninguna clase!..

Qué felicidad! Cuando todos podamos cultivar nuestro pedazo de tierra, comer lo que nuestras manos habrán sembrado sin que el fraude científico haya intervenido y que el robo social haya desaparecido... Qué dicha coger cada uno su cosecha fresca sin intermediarios, en el lugar donde hayan crecido, combinando trofólogamente, comido en paz al aire libre y lanzando concienzudamente nuestro nuevo anatema: «¡Que el que no siembre no recoja ni coma!»

(Continuará)

Por el Núcleo Ecléctico
AUGUSTO NOUVELLÓN

La influencia de la imaginación

de la madre sobre el feto

(Continuación del N.° 23 y 24)

Conclusión

Las afirmaciones de los psicólogos, se fundan en las experiencias de Luys (LUYS.—*Le cerveauet ses fontions)*, las cuales demuestran que una mano fría colocada en el abdomen produce inmediatamente un movimiento en el feto, aunque es sabido que el cuerpo no es buen conductor del calor. Se sabe tanbién que la rápida proyección de una luz en los ojos de la madre, lo mismo que un ruído inesperado producen violentos movimientos convulsivos en el feto (LUIS *Loc. cit.)*, y (PÉREZ *Loc. cit.)* cuenta que una mujer que tuvo un gran sobresalto tres mesee antes de nacer su hijo sentía los movimientos convulsivos del feto; nacido luego vivió sólo algunos meses. pero sufriendo repentinos ataques convulsivos, sin ninguna, causa exterior.

Los hechos citados prueban evidentemente que el feto experimenta, quizá a pesar suyo las impresiones materna.

Pero de todos modos el mundo exterior e interior obran sobre el alma medio formada todavia y quizá en posesión de cierto conocimiento indistinto de ella misma siendo éste un problema harto difícil para resolverlo sin mucho estudio Según el doctor Luis (LUIS, *Loc. cit.* pág. 100) las células nerviosas, durante algún tiempo están en estado de vibración producida por las impulsiones exteriores, Si admitimos esta teoría, el problema se simplifica y deja de existir en la región de lo fabuloso. Además sábese que cualquier desviación de las fibras nerviosas, durante su desarrollo, aunque sólo sea de una décima de milimetro, ejerce influencia en el desenvolvimiento de ciertos órganos (BERNARDO PÈREZ *Loc. cit.* página 2). De consiguiente una impresión sea continua o accidental, recibida durante la vida del feto, tiene su influencia en el desarrollo del cerebro y de los órganos individuales, y por esta razón una impresión fuerte y momentánea, hasta un sueño de la madre y transmitido por la misma, es capaz de producir mas tarde una serie de cambios en el desarrollo del feto.

Por mi parte estoy plenamente convencido que los diversos defectos psíquicos y físicos atribuidos a la herencia, son la mayor parte resultados de las impresiones morales derivadas de lo que rodea a la madre durante el embasazo, No todas las mujeres tienen hijos que lleven las señales de sus impresiones. Si así fuera, dice Buffon, ¿qué diversidad y que extraños caracteres se nos ofrecerian? La naturaleza no ha dotado a todos los hombres de la misma sensibilidad nerviosa por eso las impresiones no son las mismas para todos. Sin embargo de lo dicho hay que admitir que las impresiones fuertes y continuas deben indudablemente tener marcada influencia sobre el feto.

Es un hecho conocido que entre los animales el primer macho determina la influencia sobre los demás pequeñuelos, del mismo modo que entre los animales pequeños o jóvenes, descendientes de otros padres conservan siempre los rasgos del primer progenitor, DR. ALEXANDER HARVEY. *A remarkable effect of cross breeding 1851)*. ALEXANDER WALKER.—

Intermarriage, 1837.— Philosophical trasaction, CHARLES DARWIN. *The Variations of Animals and Plants undez Domestication, 1885.*

El primer macho produce en la hembra fuertes impresiones que duran largo tiempo. MONSIEUR KNIGHT. (*Transacciones, Sociedad Horticultura, vol. V.)* dice que semejantes hechos no se realizan en las plantas. Es muy probable que en las impresiones morales de la mujer se halle la explicación del secreto que los hermanos tengan a menudo diferente carácter temperamento,capacidad, etc. Esta diferencia que se manifesta tan a menudo, está en opuesta contradicción con la teoría de la herencia tan admitida en la actualidad.

Dr. J. DRZEWIECK

Noticias y comentarios

—En breve dará conferencias el conocido propagandista Antonio Martínez Novella, el Dr P. Pueyo, J. Martí, el prof. Ramón C. Rey de su llegada por la vuelta del mundo en su viaje de estudio.

—Hemos recibido para donativo de la Tómbola pro PENTALFA de Armando Ruiz, de Zaragoza un hermooo busto de Beethoven, que agradecemos en el alma.

Varias

—Joven de 28 años profesando ideas naturistas desea relacionarse con Vegetariana que practique la Trofología.

Dirigirse a Jesús Arteche. Caja de Ahorros Vizcaína. Las Arenas - Guecho. (Vizca).

—*Comentarios sobre Trofología*. Interesante folleto que se vende en esta administración al precio de o'25 ptas que viene a ser como una polémica escrita por el prof. J. Lión de Castro de Lisboa y el prof. N. Capo, de Barcelona.

En el pais de la Macrofía

—Novela naturista interesante escrita por Albano Rosell y editada por la «Biblioteca Naturismo», la que recomendamos a nuestros lectores, porque además de ser una obra altamente educativa despierta el espíritu dormido de los que creen que una humanidad colectivamente naturista serían unos salvajes, no, allí hace ver su autor como se regiría una sociedad en común, vegetariana y con todos los adelantos artísticos y mecánicos de la civilización. Aunque no tenga base Trofológica la novela, la recomendamos.

El porque del Naturismo

Es el tema de la conferencia que dará el día 25 de Abril a las 9 de la noche el Sr. D. Manuel Ballester, con proyecciones, será una de las más interesantes y fundamentales hasta la fecha dadas en pro del Naturismo

Las Danzas Rítmicas

—Continúan efectuándose en nuestro local las prácticas de Rítmicas con éxito creciente en las que se vé destacar al sexo femenino con las túnicas y pies desnudos. Se ha acordado de pagar la cuota mensual, por los gastos de local y luz, de o'5o ptas. para las mujeres y de 1 pta. para hombres. Inscribirse a este grupo es realizar un ideal de perfección artística. Se reciben donativos en metálico y en géneros para fabricar túnicas y sandalias, para facilitarlos a los que no pueden hacer gastos y para organizar fiestas familiares de exposición de rítmica al aire libre, las que en breve se anunciarán, si recibimos ayuda material de simpatizantes y protectores

Pedido

—Se recomienda ayudar en la adquisición de empleo o trabajo a dos conocidas naturistas que siempre entusiastas actuan en nuestras fiestas y propaganda Naturista.

Nuestro atraso

—PENTALFA sale con dos meses de atraso debido a la Imprenta y recomendamos a nuestros lectores no se impacienten que muy en breve se normalizará.

Recibido

—De B Aires, «Salud y Cultura» y de Bogotá «Hermes», del prof. Naturista Antonio Valeta de Montevideo un folleto titulado «Régimen de alimeniación para verano», cuya dedicatoria agradecemos «El Sendero», con interesante trabajo sobre los baños atmosfericos, por C La Gamma, y varias interesantes polémicas del Dr. Wahrheit, sobre curanderismo y alopatía, a cuyos amigos felicitamos por sus prpgresos y por el impulso que dan al Naturismo en dicha capital.

También recibimos de dicha ciudad dos hojas que contestan a a una que pretendía criticar a la Trofología y a una familia na-

turista que cometió el pecado de hacer inyectar vacunas a su propio hijito, por la agrupación «Nuevos Horizontes» uno, y el otro firmado por Manuel Romero.

—«Ariel». Hemos recibido los tres primeros núms. de esta interesante como educativa revista que aparece en B. Aires, de quien es director J. Areal Vélez, que gustosos establecemos canje, y le alentamos a seguir en su magna obra de elevación

Pro-PENTALFA

—Donativos: J Hernández F., 1 pta.; J. A., 5'75; Luis Pujadas, 1; Dr. P. Pueyo, 1; Ramona Peiró, 2'50; R. Volart Pons, 10; E. Rochina, 2; y 2 ejemplares del libro «Poesias» por Román Cortés, de Francisco Navarro, de Almusafes; del grupo Naturológico de Manresa, 21 ptas.

Monfort, 1'20 × 1 — P. Castelló 1'05. Del grupo de la rítmica se ha recibido por el mes de marzo como alquiler del local, 10 pesetas.

«Pro-Tómbola: De la familia Balauder, 6 pares de medias blancas finas para hombres, y del Sr. Miguel Balauder 6 botellas de zumo de uva puro Marca «El Noi»

Hacemos saber que los que desean comprar zumo de uva bueno y elaborado a conciencia dirigirse al Sr. Miguel Balauder, calle Canónigo Pibernard, 30, 2.° Sans

Varias

Después de una larga temporada de estadia en nuestra Escuela ha marchado a su hogar en Guimar de Canarias, el señor Pelayo Torres H. que padecía crónica enfermedad, hoy ya en vías de regeneración total gracias a la Trofoterapia. También a marchado a B. Aires después de visitar nuestra Escuela el señor Queirolo y para Montevideo, el Sr. Antonio Capo y señora con su simpático niño. Todos llevan nuestro cordial saludo a los Naturistas de aquellas lejanas tierras.

—Una vez el silencio quebrado, las ideas abrirán camino.—*Victor Hugo*.

—Hemos recibido una amable invitación del «Club Excursioniste de Sans» de reciente fundación (Galileo, 40, Sans) invitándonos a sus hermosas fiestas de fraternidad en pos de la madre Natura, cuyos saludos agradecemos en el alma; como igualmente del Centro Excursionista de Cataluña, Paradís, 10.

3155—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

MOVIMIENTO NATURISTA

Boter, 4, 1.° Barcelona

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

Todos los miércoles, de 7 a 9, Sección de Rítmica; cuota al mes una peseta, mujeres, o'50.

Sección de Excursionismo; lor miércoles, de 8 a 9.

Conferencias públicas, todos los domingos y días festivos al anochecer, por conocidos conferenciantes.

Clases de preparatoria profesional : Irisdiagnósis, Zend-Avesta, Trofoterapia y de Conciencia Naturista, los jueves de 7 a 8 y media.

Exposición de Pinturas, dibujos y fotografías, organizada por la «Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña», desde el día 22 al 29 de abril.

turista que cometió el pecado de hacer inyectar vacunas a su propio hijito, por la agrupación «Nuevos Horizontes» uno, y el otro firmado por Manuel Romero.

—«Ariel». Hemos recibido los tres primeros núms. de esta interesante como educativa revista que aparece en B. Aires, de quien es director J. Areal Vélez, que gustosos establecemos canje, y le alentamos a seguir en su magna obra de elevación

Pro-PENTALFA

—Donativos: J. Hernández F., 1 pta.; J. A., 5'75; Luis Pujadas, 1; Dr. P. Puevo, 1; Ramona Peiró, 2'50; R. Volart Pons, 10; E. Rochina, 2; y 2 ejemplares del libro «Poesias» por Román Cortés, de Francisco Navarro, de Almusafes; del grupo Naturológico de Manresa, 21 ptas.

Monfort, 1'20 × 1 — P. Castelló 1'05. Del grupo de la rítmica se ha recibido por el mes de marzo como alquiler del local, 10 pesetas.

«Pro-Tómbola: De la familia Balauder, 6 pares de medias blancas finas para hombres, y del Sr. Miguel Balauder 6 botellas de zumo de uva puro Marca «El Noi»

Hacemos saber que los que desean comprar zumo de uva bueno y elaborado a conciencia dirigirse al Sr. Miguel Balauder, calle Canónigo Pibernard, 30, 2.° Sans

Varias

Después de una larga temporada de estadia en nuestra Escuela ha marchado a su hogar en Guimar de Canarias, el señor Pelayo Torres H. que padecia crónica enfermedad, hoy ya en vías de regeneración total gracias a la Trofoterapia. También a marchado a B. Aires después de visitar nuestra Escuela el señor Queirolo y para Montevideo, el Sr. Antonio Capo y señora con su simpático niño. Todos llevan nuestro cordial saludo a los Naturistas de aquellas lejanas tierras.

—Una vez el silencio quebrado, las ideas abrirán camino.—*Victor Hugo.*

—Hemos recibido una amable invitación del «Club Excursioniste de Sans» de reciente fundación (Galileo, 40, Sans) invitándonos a sus hermosas fiestas de fraternidad en pos de la madre Natura, cuyos saludos agradecemos en el alma: como igualmente del Centro Excursionista de Cataluña, Paradís, 10.

3155—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 - R E U S

MOVIMIENTO NATURISTA

Boter, 4, 1.° — Barcelona

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

Todos los miércoles, de 7 a 9, Sección de Rítmica; cuota al mes una peseta, mujeres, 0'50.

Sección de Excursionismo; lor miércoles, de 8 a 9.

Conferencias públicas, todos los domingos y días festivos al anochecer, por conocidos conferenciantes.

Clases de preparatoria profesional: Irisdiagnósis, Zend-Avesta, Trofoterapia y de Conciencia Naturista, los jueves de 7 a 8 y media.

Exposición de Pinturas, dibujos y fotografías, organizada por la «Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña», desde el día 22 al 29 de abril.

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.

	Ptas.
Perfeccionamiento individual	
Energía mental.	
El dueño de sí mismo.	
Elección de carrera.	
Ejemplos estimulantes.	
Economía y ahorro.	
El camino de la prosperidad.	
Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica.	5'50
En tela.	7'—

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

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

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

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

Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

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

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 AVILA, **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.