Año II Barcelona, 30 junio 1927 Núm. 12



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

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5340 A

Panadería de ANDRÉS MASÓ
Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Blanco. . . . . » 1'25
Pan Tostada Negro. . . . . » 1'25
Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**
Se sirven pedidos a los pueblos

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar
EL PORVENIR
sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

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

Pensión Vegetariana SANJUAN
Se sirven platos compatibles
Princesa, 40, 1.° — MADRID

JUAN GANTZER ÓPTICO
Calle Badalona, 11, 1.°, antes Ventalló
(entre Alcolea y Vallespir)
BARCELONA - SANS
Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

Barcelona, 30 junio 1927

PENTALFA

Año II — Número 12

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 filosofos 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
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

UN MAL RAMILLETE

Lo es ciertamente el presente, compuesto de sandeces, majaderías, colmos y otros excesos, tomados de algunos de esos «anticientíficos», que, «científicamente», según ellos, han pretendido burlar y ridiculizar a la Ciencia Trofológica y a algunos de sus documentados propagandistas.

Como no debe ni puede tomarse en serio, es en broma, esto es, para recreo y solaz de los visionarios trofólogos, que transcribiremos y comentaremos hoy algunos de los regocijantes argumentos (?) de cierto conspicuo médico detractor de la Trofología y sus partidarios.

Como primera sandez, expone el tal, que no debe decirse Trofología, sino Dietética, y, nos dice a la vez, que Trofología deriva de «trophos» y significa «nutrición»... Como vemos, el tal detractor, todo énfasis y vacua erudición de cubileteo, todavía no se ha enterado que Trofología, más que arte del «bien» comer, es «ciencia» del bien «nutrir», desde que, «previniendo», cura, cosa imposible sin bien «nutrirse»...

Expuesta y comentada la primera sandez, hagamos lo propio con la primera majadería: Es tal, decirnos que las doctrinas trofológicas, ponen en el trance de no saber que comer, por no haber en ciertos paises todos los alimentos «compatibles» y sí los «incompatibles». Esto es una majadería, lo repetimos, y, garrafal, por cuanto «no existen» alimentos que en sí sean «compatibles» e «incompatibles», ya que tales

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

Panadería de ANDRÉS MASÓ
Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Blanco. . . . » 1'25
Pan Tostada Negro. . . . » 1'25
Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**
Se sirven pedidos a los pueblos

Si viaja Ud. alguna vez por SEVILLA no deje de visitar
EL PORVENIR
sito en la calle San Pablo, 29, y encontrará allí toda clase de relaciones naturistas y gran surtido de galletas, almendras molidas en potes, pan tostado y demás productos de la Casa SORRIBAS, de Barcelona. — No olvidarse.

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

Pensión Vegetariana SANJUAN
Se sirven platos compatibles
Princesa, 40, 1.° — MADRID

JUAN GANTZER ÓPTICO
Calle Badalona, 11, 1.°, antes Ventalló
(entre Alcolea y Vallespir)
BARCELONA - SANS
Laborables: de 9 mañana a 8 noche — Festivos: de 9 mañana a 1 tarde

Barcelona, 30 junio 1927

PENTALFA

Año II
Número 12

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
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

UN MAL RAMILLETE

Lo es ciertamente el presente, compuesto de sandeces, majaderías, colmos y otros excesos, tomados de algunos de esos «anticientíficos», que, «científicamente», según ellos, han pretendido burlar y ridiculizar a la Ciencia Trofológica y a algunos de sus documentados propagandistas.

Como no debe ni puede tomarse en serio, es en broma, esto es, para recreo y solaz de los visionarios trofólogos, que transcribiremos y comentaremos hoy algunos de los regocijantes argumentos (?) de cierto conspícuo médico detractor de la Trofología y sus partidarios.

Como primera sandez, expone el tal, que no debe decirse Trofología, sino Dietética, y, nos dice a la vez, que Trofología deriva de «trophos» y significa «nutrición»... Como vemos, el tal detractor, todo énfasis y vacua erudición de cubileteo, todavía no se ha enterado que Trofología, más que arte del «bien» comer, es «ciencia» del bien «nutrir», desde que, «previniendo», cura, cosa imposible sin bien «nutrirse»...

Expuesta y comentada la primera sandez, hagamos lo propio con la primera majadería: Es tal, decirnos que las doctrinas trofológicas, ponen en el trance de no saber que comer, por no haber en ciertos paises todos los alimentos «compatibles» y sí los «incompatibles». Esto es una majadería, lo repetimos, y, garrafal, por cuanto «no existen» alimentos que en sí sean «compatibles» e «incompatibles», ya que tales

condiciones, solo las adquieren al ser combinados entre sí, «nunca» por sí mismos.

¿Les parece amigos trofólogos que como a «chico» inepto y procaz, enviemos a la «escuela», al médico detractor que tan obtuso se muestra?

Siguen luego colmos y más colmos expuestos por el tal impugnador (?); colmos que le haremos el honor de exponer y comentar, lo repetimos, para recreo y solaz de nuestros amigos, los «visionarios» trofólogos, bien que lo dejaremos para otra ocasión, pues no es justo, ni aún en broma, abusar de la bondad del paciente lector.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

El entusiasmo es un ‹Dios› interno

El tiempo? El tiempo pasado, ya pasó; es agua que hizo mover la rueda del molino y que ya no la hará mover más.

Si trajo penas y sufrimientos olvidémoslas. Si trajo laureles, no hay que dormir indolentemente sobre ellos.

Del tiempo pasado guardemos sólo una cosa, la *experiencia* que nos dejó.

El tiempo que tenemos por delante, debemos principiarlo *con entusiasmo*. Entusiasmo! Se ha detenido Vd. alguna vez a pensar en lo que significa la palabra *entusiasmo?* Es una de las más bellas palabras de nuestra lengua. Es aristocrática de origen. La hemos heredado del griego; *entheos;* y sabiendo su origen, ya sabe Vd. lo que significa sin haber estudiado griego, punto que Vd. conoce las palabras: *ateo, teosofía, teología*. *Entheos* quiere decir Dios adentro, Dios interior.

Quien tiene entusiasmo tiene un Dios dentro de sí.

Principiemos de esta manera, desde hoy en adelante, con Dios dentro de nosotros.

Nada ha hecho Vd. que no pueda volver a hacer mejor. Cada nuevo día puede superarse a sí mismo. Siempre puede Vd. elevarse a una potencia superior.

Cada lucha trae una nueva victoria, aunque parezcan caídas!

La vida se compone de una serie de victorias cada una mayor a la que procede.

¿Puede usted imaginar un límite para el espacio o el tiempo? No.

Tampoco tiene límites su capacidad de superarse a sí mismo.

Vd. pone límites ficticios e imaginarios a la grandeza y excelencia que puede alcanzar.

Vd. puede todo lo que *cree* que puede.

Lo que Vd. necesita es entusiasmo! entusiasmo! Un Dios dentro de usted!!

No lo olvide:

Este mundo pertenece a los entusiastas!

CARLOS QUINCY

Santiago, Octubre 20 de 1925.

Un librito interesante del Naturólogo Ramón C. Rey

‹Profilacsis Social›

Directamente del autor hemos recibido este amable obsequio—una joya literaria diría Barret—con un acertado Proemio (Puertas Abiertas!), de Eduardo Wilson. Agradecemos infinitamente el mensaje al hermano en ideas y le instamos porque continúe por ese recto y glorioso sendero. *Siempre adelante* es la divisa del héroe que busca la verdad sin contar los votos!

Vemos en PROFILACSIS SOCIAL una nueva filosofía DE VERAS SIN DOGMAS y sin fanatismos, pero de un fondo plástico inmenso, cuyo hercúleo nervio es la más alta y analizada ética y una purísima y sana moral, y cual sol luminoso lleno de tempestad incandescente de tanta luz... y filigranado de un AMOR, que por su fuerza (rugidos de anhelos liberadores) rompe diques y valles para alcanzar todas las etapas de lo Supremo.

Combate los vicios del opio, coca, morfina, tabaco, alcohol, la carne de animales (en las comidas) la *prostitución*, y procsenectismo. Es un librito que todos deberían leerlo!

***

«Los derechos de los animales, considerados en relación con el progreso social», obra escrira en inglés por Henry J. Salt, traducida al español con destino a las Asociaciones Protectoras de Animales y Plantas de España, cuyo ejemplar lo hemos obtenido por amable obsequio del señor Isart Bula, en la conferencia del día 16 de junio por la Protectora de Animales y Plantas.

HIGIENE TROFOLÓGICA

¿Qué es la higiene, y, donde está?

Según algunos diccionarios, es la parte de la medicina que se dedica a conservar la salud y la vida de los individuos.

Pero, para la medicina oficial es higiénico ingerir carnes, pescados, excitantes, virus, (por la boca o inyectado) y demás tóxicos y tomar masajes de alcohol, en cambio pocos baños de Sol y Aire, etc.

Todo esto, para «conservar» la salud de la Humanidad y «mejorarla».

¡Pobre higiene donde ha ido a parar!

Para la medicina natural, (Naturismo) es higiénico, es saludable no ingerir nada de lo anterior, y sí sustancias sanas que tengan el máximun de pureza, o del todo puras, y vegetales, y deben comerse, las que lo permiten, en estado crudo, natural, por tener más riqueza en sales, las verduras, y en azúcares, las frutas. Tomar tanto Sol y Aire como se pueda y a las horas que mejor es, (en verano, de mañana temprano y de tarde cuando desciende el calor y en invierno todo el día), siempre con la cabeza cubierta con sombrero blanco, paseos por el campo, excursiones, etc.

Hay después una parte, no menos importante en higiene, que es el no leer nada pornográfico o por el estilo. Es decir nada que ensucie al cerebro.

Ahora si lo que toman unos por Higiene otros lo rechazan, vamos a ver una conclusión:

¿El veneno, ingerido, da salud al individuo?

Si se toma en cantidad, lo mata como un rayo.

Si en pequeñas dosis, lo mata despacio.

(Esta última afirmación la demuestra la gran práctica venenosa que, desde muchos años a esta parte han llevado los pobres hombres).

Lo que da salud y conserva mejor la vida son las cosas sanas y vivas; la variedad de frutas e infinidad de verduras y raices, los farináceos bien dextrinizados, tubérculos muy cocidos y baños de sol, aire y agua.

Ahora resulta que como la higiene se ocupa de conservar la dicha Salud y Bienestar del pueblo, pues, dentro del Naturismo-Trofológico está la Higiene y no fuera de él.

JOSÉ MONCUSÍ

Del Vegetarismo a la Trofología

El momento en que me convertí al Vegetarismo fué un día de primavera del año 1923, al pasar por las barracas de libros de la Plaza Santa Madrona de Barcelona, cuando precisamente me dirigía a los barrios bajos, al mirar como simple curioso que va a perder el tiempo por aquellos lances de literatura vieja y, sucia como las mismas tapas de los libros, vi uno que me llamó mucho la atención y le cogí en la mano para contemplar y observar mejor aquella figura atlética de Lionel Strongford y leí: EL VEGETARISMO por URANUS. Al hojearlo comprendí que no encerraba mentiras sino muchas verdades.

Lo compré y al estudiarlo un poco en casa, me entusiasmó tanto que a los pocos días ya era vegetariano, por lo menos así me lo creí porque había abandonado las carnes y demás alimentos que consideraba tóxicos.

Recordé, entonces, que también en mi infancia era vegetariano, no por filosofía sino por costumbre de vida sencilla, como todo hijo de campesino. Recordaba, además que hacía más de 20 años, que en mi pueblo no se comía, en general, carne, más que las dos o tres veces que eran las grandes fiestas del año. No había médicos apenas y la mayoría se curaban por las yerbas, y la salud era más relativa, porque ningún hombre que come carne (o come omnívoramente) si es buen observador, puede afirmarme que está bien y sano.

Después de los 17 años que estoy en Barcelona trabajando en trabajos antihigiénicos y alimentándome «omnívoramente» he padecido las torturas de la gastritis, reuma y demás enfermedades, generadas por mi mala vida.

No sabemos ya que todas las enfermedades tienen su origen en el desequilibrio TRÓFICO? Pues, no es de extrañar mis achaques.

Y volviendo a los libros, he de dicir que no me estanqué en la obra de Uranus, como habéis podido ver, por nombrar la palabra «trófica», porque allí no existe, sino que compré todos los que venían a mis manos de ese orden. Leía y leía... Y ya en la primavera de 1926 me atreví a oir una conferencia que se anunciaba por la prensa, por el prof. D. José Castro sobre «el modo de curar las enfermedades de los intestinos sin drogas ni baños medicinales, solo por la TROFOTERAPIA». Quedé asombrado al ver a aquel HOMBRE que se expresaba en aquella forma, cierta y tan sintética para que todos pudieran penetrarse de sus nobles trabajos. Y al terminar de oirle me fuí para casa «loco de alegría» por haber visto aquella noche un «mundo diferente» en el Naturismo Trofológico, pero, por otra parte yo mismo me maldecía por no haber ido antes a oirle, puesto que todas las semanas anunciaba la prensa sus conferencias.

Me hice socio-alumno de la «Escuela Naturo-trofológica», que el prof. Castro es fundador y director, y por el IRIDIAGNOSIS supe que tenía la sangre DISÉMICA y por tal causa hubiera fracasado pronto en el vegetarismo sin la orientación debida *conscientemente trofológica*, por mi *toxemia*.

Y si los lectores hubieran conocido al que esto escribe, hace dos años, no le hubieran dado 29 años, no, sino 40, por su estado de envejecimiento y hoy, por el gran paso avanzado en la Trofología parece tener, aún, diez años menos... es tan grande el poder de la Trofología que hace hasta increible sus REGENERACIONES.

JUAN BOLEDA
Alumno de la Escuela Naturo-Trofológica

Señor vegetariano con título de Maestro Nacional desearía entrar en relaciones con una joven vegetariana, para posible matrimonio. Escribir a **AROLFI** en esta Administración
Reserva absoluta

Longevidad, desarrollo y madurez sexual de los mamíferos

Animales	Duración de la vida	Duración del desarrollo	Madurez sexual
El elefante	150—200 años	20 ½ meses	20—30 años
El caballo	40— 50 —	11 —	3— 4 —
El asno	40— 50 —	12—13 —	2— 3 —
La cebra	22— —	11 ½—12 ½ —	
La vaca	20— 25 (30)	9 —	11 ½ — 2 —
El camello	40— 50 años	12—13 —	5— 7 —
El carnero	10— 15 —	5 —	1 ½ — 2 —
La cabra	12— 15 —	5 —	½ — 1 —
La gamuza	20— 25 —	6— 7 —	2 ½ —
El verraco	30— —	5— 6 —	3 — 4 —
El reno	30— —	8— 9 —	1 ½ —
La cabra salvaje	18— 25 —	9—10 —	1 — 1 ½ —
El jabalí	20— 30 —	4 4 —	1 ½ —
El hipopótamo	40— —	7— 8 —	2— 3 —
El rinoceronte	40— 50 —	17—18 —	
El perro	10— 12 —	2 —	1 —
El lobo	12— 15 —	2 —	2 —
El zorro	10— —	2 —	1 —
El gato	2— 10 —	8 semanas	1 —
El león	20— 25 —	3 ½ meses	6— 7 —
El tigre	20— —	3 ½ —	
El oso	40— 50 —	8 —	5— 6
El castor	20— 25 —	6 semanas	1
El puercoespín	15— 20 —	9—10 meses	
La ardilla	10— 12 —	4 semanas	
El conejo de Indias	8— —	9 —	2 meses
La liebre	7— 8 —	4— 5 —	6 —
El conejo	5— 7 —	4 —	5 - 8 —

Longevidad de los pájaros

NOMBRE	EDAD años	NOMBRE	EDAD años
El milano	118	El cisne	100
El águila	104	El papagayo	100
El halcón	100	El ganso	80
El buho	100	La cigüeña	70
El cuervo	100	El palomo	40—50
La gaviota	40—50	El gorrión	20—60
La grulla	40—50	El avestruz	35
El cuclillo	40	El pato	50
La gallina	15—20	El canario	24
Pájaros pequeños	15—20		

Longevidad de reptiles y anfibios

La tortuga gigante	200—300	El cocodrilo	40 y aún más
Los reptiles pequeños	9—12	El sapo	40
El tritón	15	La salamandra	11
La rana	12—16		

y el **hombre** es semejante, en Longevidad y madurez

sexual, al Elefante, pero hoy enfermo y degenerado por la vida antinatural que lleva apénas vive la mitad y muy malamente!!!

Del libro: «El rejuvenecimiento, Voronof y el Naturismo», por el Prof. A. Valeta.

Compenetración

Trabajo de Jesús de Goiri, leido en la fiesta Naturista, del día 6 de junio

¡Tú que eres una de las bases del matrimonio! ¿Por qué escaseas tanto en el hogar conyugal del siglo XX?

¡Qué error tan grande el de la sociedad actual al no preparar cuidadosamenre, hasta con meticulosidad, su juventud para un asunto tan serio y de tan grande trascendencia como es el matrimonio!

Aunque la Naturaleza rechaza toda regla y toda obediencia en cuestiones de amor, sería posible, sin embargo, implantar en los espíritus jóvenes, nociones bastante ajustadas que les permitieran distinguir entre lo verdadero y lo falso y les acostumbraran desde temprana edad a tener en grande estima esas cualidades de pureza y de integridad moral, sin las cuales la vida no es más que un teatro de locura y de miseria.

Para que la sociedad se mantenga en un nivel elevado y casto, es preciso que la educación de ambos sexos esté en armonía y avance a un mismo paso.

La pureza de las mujeres exige la de los hombres. La misma ley moral debe aplicarse a los unos que a los otros, porque sería conmover los fundamentos de la virtud el admitir la noción (por desgracia muy extendida) de que la diferencia de sexos permite al hombre desafiar impunemente a la moral, mientras que la mujer, obrando del mismo modo, se afrenta para toda su vida.

¡Y no se diga que el honor de la mujer es más tenue, más cristalino que el del hombre!...

¡No y mil veces no!

Como nosotros, los hombres, hemos hecho las leyes y en materia de honor sacamos las modas (¡tengamos la sinceridad de decirlo!) hemos inventado ese subterfugio para poder absolvernos con una mano y castigar con la otra a las mujeres. Afortunadamente, la razón, la verdad y el buen sentido jamás prescriben, y la razón, la verdad y el buen sentido nos dicen que el honor no tiene sexo.

Para que la sociedad sea pura y virtuosa es necesario que el hombre sea puro y virtuoso lo mismo que la mujer. Que tanto el uno como la otra eviten los actos todos que puedan dañar al corazón y a la conciencia.

San Agustín nos dice que si Dios hubiese querido dar el hombre a la mujer por amo, la habría sacado de su cabeza; si la hubiese querido hacer su esclava la habría sacado de sus pies, pero queriendo hacer de ella su compañera y su igual, la formó de sus costillas. (De *Civitate Dei*).

Esto, no obstante, deberemos tener en cuenta que la medida de sus facultades no es la misma, pues el hombre posee más fuerza muscular y la fibra más dura. La mujer es más delicada, más sensible, más nerviosa.

El uno aventaja por las facultades del cerebro, la otra por las cualidades del corazón, y si bien la cabeza gobierna, es el corazón el que influye. Por más que las cualidades distintivas del hombre pertenezcan más al dominio de la cabeza y las de mujer al dominio del corazón, no por eso es menos preciso cultivar el corazón del hombre tanto como su cabeza y la cabeza de la mujer tanto como su corazón.

Un hombre sin corazón es tan pernicioso en una sociedad civilizada, como una mujer estúpida e ignorante. El hombre que no tenga simpatías ni consideraciones con sus semejantes es tan sólo un pobre ser miserable y egoísta.

La más bella mujer, sin inteligencia y sin educación, no valdría más que una muñeca bien vestida. La mujer bella es un libro que consta de una sola página y se examina con una sola mirada. La mujer bella, educada y buena, es un libro que consta de tantas páginas, que la vida entera de un hombre no basta para hojearlo, ni el corazón para sentir las emociones que produce.

(Continuará)

La Trofología que avanza



El Prof. D. José Castro con algunos significados naturistas de La Coruña, de su gira-excursión de propaganda por España que ha obtenido brillantes éxitos por la Trofología

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

«Convencer es vencer»
VICTOR HUGO

Poco a poco se va imponiendo la Trofología, es decir: va convenciendo en todas partes, no ya en el pueblo en general, sinó en los mismos académicos que en otrora fustigaron con gran énfasis las incompatibilidades, de dos o más farináceos en una misma comida como también en las frutas con las verduras, ácidos y almidones, azúcar y aceite y etc., en buena hora pues, es bueno que vayan admitiendo esas científico-naturales verdades en pro de la salud de la raza, hoy tan quebrantada, y hacer así que las enfermedades todas en vez de ser tratadas sintomáticamente, corigiendo en lo superficial causas,

raíces hondas y profundas de tanto mal a base de paliativos más o menos «naturales» como son las aguas «minerales», jarabes vegetales, purgas «vegetales», sellos de «frutas» y 50 mil charadas más en unión con la flamante opoterapia, inyecciones, Rayos X, etc. Hacer como dijo el filósofo y como hoy hacen los verdaderos *Trofólogos conscientes* (no de los que comen solo compatiblemente a los domingos cuando van de excursión y en casa por economías o por complacer al pariente que se olvidan del alimento catalítico mineralizador útil y necesario cada 5 horas a la reposición endoídrica del sistema) que *evitan* las enfermedades, evitan los males antes de que se generen; esa era la base de Zoroastro, explicada en el Zend-Avesta. Quien bien come científico-naturalmente bien vive.

Los caldos vegetales

Estos si estan hechos con verduras y raíces (no de legumbres ni farináceos) que contengan muchas sales de hierro, potasa, sosa, y cal, o sean las más verdes y las tiernas, sirven para toda clase de sopas o para cocinar en ellos fideos, sémola, patatas, arroz etc., y si es para caso medicinal tomarlo solo o bien con zumo de tomates o zumo de limón, que así será «oxidante» porque es, caldo de verduras de hojas verdes, cebollas y raices, muy exuberante en sales catalíticas y «fermentos» beneficiosos al cuerpo. Se pone en olla de 6 a 8 litros de agua y dejar que esta hierva, echarle abundantes zanahorias (de 4 a 6 manojos) de 10 a 15 cebollas, apio, coles, hojas de rabanitos, rábanos con hojas, calabacines, espárragos y remolachas. Colar todo y tirar toda la paja, después de exprimir todo bien, y aprovechar lo que otros tiran (1), que es el agua de las verduras donde se han ido, con la ebullición, todas las ricas sales en elementos reconstituyentes.

Oh! si desde niños nos hubieran acostumbrado nuestros abuelos, a estos riquísimos y sabrosos caldos de la naturaleza, aunque reconcentrados algo por la inteligencia del hombre, no tendríamos las terribles enfermedades crónicas que hoy tenemos, debido al caldo de pollos y sus parientes, cuya causa

(1) Porque no entienden nada de alimentación, creyendo erróneamente que las únicas sales que convienen al cuerpo son los de la cocina, o sea el «cloruro de sodio».

de la tuberculosis, cáncer, anemia, arterioesclerosis, desmineralización, nefritis, fosfaturia, raquitismo, estreñimiento y de más degeneraciones, la causa no puede ser otra. No obstante, por indicación santa de la Trofología en las familias obreras o intelectuales hoy ya se va haciendo de uso general el suprimir el caldo de cadáveres, llenos de toxinas: leucomainas y millones de microbios patógenos y generador de ácido úrico por el caldo de verduras y raíces que remineraliza el físico humano.

Calabacines al horno

Para una persona sola se cojen 3 calabacines tiernos se parten por la mitad y ahuecan quitándoles las semillas y parte de la pulpa dejándolos de un grosor de más de medio centímetro. Se hierven en poca agua. Casi cocidos ya, se quitan y se rellenan con un sofrito de cebolla, olivas deshuesadas, zanahorias ralladas, pan tostado rallado, tomates, algunas hojas de apio y las mismas semillas y pulpa quitada antes, amasado el todo con dos o tres huevos, se ponen de boca arriba en una asadora o fuente apropiada en el horno, o puestos en una cazuela encima y debajo fuego de carbón, y que se vayan cociendo en su última etapa, antes aliñándoles con un poco de aceite y tomates.

Se comen con abundantes ensaladas crudas y completas y pan tostado. Ensalivar y masticar todo bien.

Patatas con coles

Se cojen las coles más tiernas y se ponen en una olla con poca agua, dos cebollas, uno o dos calabacines, judias tiernas y a medio cocer se echan las patatas, 2 libras, peladas y cortadas en rodajas de un centímetro y se dejan cocer 35 minutos. Se comen echándole aceite crudo por encima y sin pan, con ensalada de lechuga, de pepinos, tomates y cebollas.

FRUTAS: Melocotones con pan

Se elijen bien los melocotones que sean maduros y jugosos y se comen conjuntamente con pan tostado, acompañando todo junto con un poco de natilla y miel o dátiles. Masticar y ensalivar bien, y en caso de haber nata, higos frescos.

El bienestar de los pueblos estriba en el equilibrio de su salud moral y física, basada en un vegetarismo integral

La edad y las pasiones

La edad puede debilitar las pasiones; pero no altera, antes acentúa, la índole de los hombres.

Según tenemos observado, la edad es una especie de lente que aumenta las proporciones de nuestro ser moral: los buenos, tórnanse mejores; los malos, tórnanse peores. Parece que realmente existen en la humanidad los dos principios esenciales que constituyen la trama de las antiguas tragedias: la lucha entre el bien y el mal.

Comiendo y viviendo de una manera natural los impulsos y pasiones biliosas se amenguan en un 50 por 100 a pesar de avanzar en la edad.

No hay ningún caudal de oro en el mundo que pueda comprar el **el tesoro de la salud,** *porque, él, está disperso por la amplia Naturaleza y hay que ir recogiéndolo día por día, minuto por minuto con el sudor de nuestra frente*

Bibliográficas

¡Vivir!, n.º 5. — Interesante como siempre esta hermosa revista que dirige nuestro amigo J. Esteve Dulín.

Floritegio (Reflexiones), por José Bibberman. Folleto muy interesante y digno de estudio para la juventud Felicitemos al autor y damos infinitas gracias por el obsequio y le alentamos para que escriba alguna novelita filosófico naturista, cuyos protagonistas sean trofólegos.

Salute e Longevitá. — De este paladín de la Trofología en Italia hemos recibido el n.º 2 y el 3. Poco a poco parece que en Italia, como en un principio en España, se va capacitando la masa Naturista (antes: Kuhnista y Riklista) de que la base fundamental de las enfermedades y de la infelicidad física del hombre está en la mala manera de comer y en el mal combinar los alimentos. En el n.º 2 traía un interesante trabajo (entre otros muy buenos también) de nuestro camarada de redacción el prof. N. Capo, sobre el fracaso de Rikli en el Vegetarismo, contestando a todas las objeciones de orden científico-Trofológico que el secretario y director de

la Colonia Agrícola Naturista Trofológica (hoy ya) de Isolabona, Sr. A. Ferrari y F. Peitavino, con razones de paso y explicando que Rikli nunca practicó el Vegetarismo, no ya compatible, sino ni antialbuminoso, ni racional — abusando así de las legumbres, de los huevos, manteca, arroz y reconcentrados y claro está que tenía a sus puertas el fracaso, puesto que apenas comía frutas frescas, ensaladas y raices tiernas. En fin, que no era ni medio Trofólogo.

Noticias y comentarios

Avisos importantes

—Pedimos a nuestros lectores que si conocen de sus amistosas relaciones alguna persona seria, tanto de España como de las Américas que pueda servirnos de corresponsal paquetero que nos lo comunique a la brevedad posible, pues le mandaríamos todos los números de «Pentalfa» y cada 10 ejemplares le costarían 1'50 pesetas, liquidando cada 3 meses.

—También hacemos saber que deseamos, para una familia corta de vegetarianos una cocinera y que haga un poco de limpieza de casa y pagará 6 duros al mes, habitación y comida. Preferible mujer del campo.

—Avisamos a los lectores que habiéndose completamente agotado el n.º 3 del 2.º año, nos los manden para la colección encuadernada que haremos para el archivo y regalo todos, los que tengan demás de dicho número.

—Hacemos saber que con el sorteo regalo efectuado el 19 de marzo economicamente la revista ha perdido dinero. El primer premio ha salido en Camas (Sevilla) pero como no fué abonado el número antes del día 19 de Marzo, requisito indispensable en toda administración advertido ya en otros números de «Pentalfa» (véase 28 de Febrero) no ha sido válido. Y ahora ya pasada la fecha (tres meses después del sorteo) no son válidas ninguna reclamación.

—Por hallarse agotada, en breve aparecerá la tercera edición de «Trofología Práctica y Trofoterapia» del Prof. Nicolás Capo. Aumentada.

Contra la Vacuna

—La Escuela «Pentalfa» tiene un «album de firmas» a disposición de los que sienten la necesidad de que la «ley de vacunación

obligatoria» sea abolida en España y pedir la *cláusula de conciencia*, así es que los que quieran firmar dicho album pueden pasar por la Calle Alfonso XII, 84 (S. G.) a cualquier hora del día hasta las 10 de la noche que se le agradecerá la firma en pro de una causa justa. Dicho album será enviado al *II Congreso Naturista Español* que se efectuará en el mes de Septiembre 1927 (según anuncia la revista «Helios») y será elevado todo el conjunto de firmas conseguidas en Espana por las sociedades y agrupaciones Naturistas, al superior Gobierno.

—Tenemos noticias que la Federación Ibérica Protectora de Animales y Plantas, ha conseguido por el actual Gobierno la aprobación oficial y el apoyo moral y material en las campañas de las «Ligas Infantiles de Bondad» y entre otras, a conseguir la supresión de las corridas de Toros en España.

—La señora doña Blandina María Romero de Castro ha marchado a Galicia a pasar el verano en compañía de su hija la señorita Eugenia, naturistas Trofólogas ambas; nosotros las deseamos que les prueben las cerezas y las «claudias» entre los pinos gálicos.

—*Diada del solsticio en Villanueva y Geltrú*. El día 10 de julio la Escuela «Pentalfa» irá con los «Amics del Sol» a su anual excursión de fraternidad con los naturistas de Villanueva. Hay un programa selectísimo de ejercicios atléticos y cultura mental. Invitamos a todos los amantes de la Natura. Se sale a las 5,26 del Apeadero de Gracia y el coste es 5'50 ida y vuelta.

—En 1814 fué Dinamarca que declaró por primera vez en Europa ley obligatoria la Gimnasia en las Escuelas, y E. Ling fué el propulsor en Suecia, en Alemania: Jahn, en Francia: Elías, en Italia: Pestalozzi, en España Amorós.

—Cerca de 500 almas había en la excursión realizada el 19 p.p. organizada por la Unión de Juventudes en la Pineda de Sardañola, y en el acto de conferencia tomó parte el prof. Asmara, Castro, Capo, el Sr. Ollé, Srta. Luz García y otros.

—La fiesta Naturista cultural del 6 p.p. en honor a los señores Ramona Perera y Nicolás Capo por su enlace, fué un acto de los no frecuentes en la historia, donde se estuvo alegre sin alcohol sin habanos, sin chuletas ni pavos, sólo comidas de frutas fué el banquete.

De Játiva

—Hemos leído en un importante rotativo de Valencia que el vegetariano y culto escritor don Atillo Bruschetti el filántropo autor de *Cuando seas madre* y otras joyas de la literatura sentimen-

tal acaba de ser nombrado hijo adoptivo de Játiva, ciudad de naranjos de la provincia de Valencia. Por qué? Pués, ha hecho donación al Ayuntamiento, para recreo público, del «Parque Infantil Carmen Perez» de su propiedad. No era para menos que además, por su bondad evangélica y altruismo inimitable en nuestros actuales tiempos de tanto egoismo (igualado solo por raros multimillonarios yanquis) ha hecho construir allí un templete ideal, donde todo él es azulejos, y que lleva como adorno principal sabias máximas morales, flores, bonitas pajareras en las que hay capacidad para más de 200 nidos donde los niños y pajarillos serán unos, jugarán juntos y cantarán juntos cual divino himno de la Natura multicolor.

Y nosotros, además de pedir como el cofrade rotativo sea puesto el nombre de Avenida del filántropo Bruschetti, a la avenida que lleva a dicho Parque, recomendamos sean leídos y meditados todos los libros publicados para redención del mundo (y que de paso sea dicho, ha repartido gratuitamente más de 90.000 libros por el insigne filántropo, que como el Tolstoy de la Rusia Roja se ha hecho inmortal antes de morir, porque su *amorosa* obra no muere nunca!

Tarde Naturista familiar

—La Escuela Trofológica «Pentalfa» efectuará para el 17 de Julio una familiar fiesta literaria la que comenzará a las 5 de la tarde. El Profesor N. Capo, hablará sobre que las enfermedades del aparato digestivo y de la nutrición es el foco de infección y base de enfermedades más graves. Tomarán parte las señoritas P. Montelís, Clara Luz G., Eusebia Puig, María de la Cruz M. y Sras. María Oliveras, Lina Domingo, Carmen Fons y Profesora Enriqueta Agustí y otros. Poesía, Música y Conferencia. Quedan los Naturistas y simpatizantes invitados.

Lo que se comió en el banquete

—Debido a la insistencia de muchos amigos, de fuera de Barcelona que no han podido asistir a la fiesta, que nos piden la lista de lo que se comió en la boda de dos naturistas que bien conocéis, para en ocasión oportuna imitarla, la damos aquí en «Pentalfa» para que también tomen nota los de allende los mares.

A la 1 ½ una mesa con mantel blanco y largo estaba servida, flores color candor y botellas zumo de uva (de la Casa Sorribas y Casa Santiveri) y en plato una ensalada de frutas: fresas de Blanes, piña (abacaxí de California) zumo de uva y pan tostado con miel, dátiles y pasas corinto de Argel. 2.º plato: nísperos, cerezas y albaricoques con pan tostado de frutas. 3.º plato: zumo de uva, nata y pan tostado 4.º flan, budin (hecho por las propias manos de la desposada) compuesto compatiblemente, de zumo naranjas, vemas de huevo, azúcar, nata y miel, otro: flan de moras, otro: de limón y otro de crema. 5.º plato: pastelillo blando de frutas, crema, vainilla y maizena adornados los platillos con rojos fresones, especial del Prof. Castro (en otro tiempo hábil confitero) Final zumo de uva. — Nada más.

2198—Gràfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadis) **TARRASA**

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

Libros de estudios Rosacruz

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

De venta en esta administracion

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

Plaza Trilla, 4, 2.º :: 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

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

EL DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

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

tal acaba de ser nombrado hijo adoptivo de Játiva, ciudad de naranjos de la provincia de Valencia. Por qué? Pués, ha hecho donación al Ayuntamiento, para recreo público, del «Parque Infantil Carmen Perez» de su propiedad. No era para menos que además, por su bondad evangélica y altruismo inimitable en nuestros actuales tiempos de tanto egoismo igualado solo por raros multimillonarios yanquis) ha hecho construir allí un templete ideal, donde todo él es azulejos, y que lleva como adorno principal sabias máximas morales, flores, bonitas pajareras en las que hay capacidad para más de 200 nidos donde los niños y pajarillos serán unos, jugarán juntos y cantarán juntos cual divino himno de la Natura multicolor.

Y nosotros, además de pedir como el cofrade rotativo sea puesto el nombre de Avenida del filántropo Bruschetti, a la avenida que lleva a dicho Parque, recomendamos sean leidos y meditados todos los libros publicados para redención del mundo (y que de paso sea dicho, ha repartido gratuitamente más de 90.000 libros por el insigne filántropo, que como el Tolstoy de la Rusia Roja se ha hecho inmortal antes de morir, porque su *amorosa* obra no muere nunca!

Tarde Naturista familiar

—La Escuela Frotológica «Pentalfa» efectuará para el 17 de Julio una familiar fiesta literaria la que comenzará a las 5 de la tarde. El Profesor N. Capo, hablará sobre que las enfermedades del aparato digestivo y de la nutrición es el foco de infección y base de enfermedades más graves. Tomarán parte las señoritas P. Montelis, Clara Luz G., Eusebia Puig, María de la Cruz M. y Sras. María Oliveras, Lina Domingo, Carmen Fons y Profesora Enriqueta Agustí y otros. Poesía, Música y Conferencia. Quedan los Naturistas y simpatizantes invitados.

Lo que se comió en el banquete

—Debido a la insistencia de muchos amigos, de fuera de Barcelona que no han podido asistir a la fiesta, que nos piden la lista de lo que se comió en la boda de dos naturistas que bien conoceis, para en ocasión oportuna imitarla, la damos aquí en «Pentalfa» para que también to- en nota los de allende los mares.

A la 1 ½ una mesa con mantel blanco y largo estaba servida, flores color candor y botellas zumo de uva (de la Casa Sorribas y Casa Santiveri) y en plato una ensalada de frutas: fresas de Blanes, piña (abacaxí de California) zumo de uva y pan tostado con miel, dátiles y pasas corinto de Argel. 2.º plato: nísperos, cerezas y albaricoques con pan tostado de frutas. 3.º plato: zumo de uva, nata y pan tostado. 4.º flan, budín (hecho por las propias manos de la desposada) compuesto compatiblemente, de zumo naranjas, yemas de huevo, azúcar, nata y miel, otro: flan de moras, otro: de limón y otro de crema. 5.º plato: pastelillo blando de frutas, crema, vainilla y maizena adornados los platillos con rojos tresones, especial del Prof. Castro (en otro tiempo hábil confitero) Final zumo de uva. — Nada más.

2108—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

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

Libros de estudios Rosacruz

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

De venta en esta administracion

ACADEMIA PRÁCTICA Director: PEDRO G. ROURA Cirujano

Plaza Trilla, 4, 2.º :: 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

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

EL DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

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