Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?
El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catástrofe! Cómprelo hoy mismo

107

PENTALFA

Año V — Barcelona 30 junio 1930 — Núm. 12

¡El Naturismo está en marcha!



VISIÓN...

En la gran escalinata de la VIDA luchan la humanidad enferma y semisana con los baluartes de la degeneración: el Alcohol, las Carnes, el Tabaco los Vicios. La humanidad quiere subir para franquear el paso a los romanos de hierro de la enfermedad para llegar arriba, a los Cielos de la Salud entrando en el Reino de PENTALFA, pero no pueden, se ven impotentes...
Sin embargo... algunos ya han pasado y pasaremos más...
Ayudémosles y así todos habremos triunfado!
Fuerza y adelante siempre!

Redacción: Alcoy, 2 y 10 Bonanova Barcelona — Precio 25 cts

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

Obra de Naturismo Trofológico moderno que trata de los más atrevidos problemas de la salud y felicidad humana, de acuerdo con el más moderno criterio Biogenésico y filosófico, amalgamando en síntesis clara y llena de luz, las teorías de Kuhne, Neipp, Rikli, Lahmann, Richet, Hanish y otros, con consideraciones finales sobre el estado científico imparcial de la ciencia Trofológica en cuanto se refiere a la VITALIDAD, el «magnetismo», el «electrismo» y la «alimentación neutra», la respiración y concentraciones

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

De utilidad a todos los seres que aman la salud y la perfección

Alcoy, 10 - Barcelona **Precio: 3 ptas.**

PENTALFA

Alcoy, 2 **BONANOVA** **Barcelona**

Banquete Vegetariano
y
Fiesta Literaria Naturista

Domingo 6 de julio de 1930, a la una de la tarde en el **HOTEL RABASSALET**, de la Rabassada

El Naturismo Trofológico va cada día ganando un plano. Cada vez se infiltra más en los hogares y la felicidad va tomando asiento, pero este avance afortunado no sólo es debido a los dictados de su ciencia y filosofía deslumbrantes, sino que, viene jugando un gran papel la alegría que produce al corazón sediento de goce espiritual que se respira en fiestas como estas, demostrando una vez más que a los naturistas integrales no les mueve a reunirse el estómago hambriento ni la curiosidad intelectual, sino la inquietud del «ego» y del corazón en ir poco a poco realizando la fraternidad universal, base de una ética naturista superior!

Prof. N. Capo

PROGRAMA DE LA FIESTA

A LAS CINCO DE LA TARDE

PRIMERA PARTE

1.º Apertura y conferencia naturista por el Prof. Nicolás Capo, en nombre de la revista y Escuela «Pentalfa».
2.º Música clásica, por la señorita Rita Ribas.
3.º El Dr. D. Eusebio Navas hablará sobre naturismo.
4.º La Sra. Ramona Parera, leerá el interesante trabajo de Carlos Brand: «¿Era Jesús vegetariano?» del que pensamos editar un folleto y repartirlo gratis.
5.º El joven Enrique Cortezón: «Como cura la Naturaleza».
6.º Poesías por las señoritas y niños Navas, y Antonio Alarcón, leerá «Los pinos», poesía.
7.º El aventajado actor F. Pérez, el monólogo: «Sin madre», de Lorenzo Otero.
8.º «La violeta», poesía de Enrique Gil, recitada por la señorita Rosa Aura; y los niños Biete recitarán varias poesías.
9.º El joven Ramón Sellés: «Las vitaminas y su importancia en el período de gestación».
10 La señora Lina Domingo, recitará una poesía, y Ramón Boleda, varias poesías cómicas.
11 El barítono Sr. Esteban Llopis, cantará acompañado al piano por la Srta. Rita Ribas: «Il barbiere di Siviglia».
12 Canciones por Pepita Montelis.
13 Poesía por la señorita Julita Serra.
14 La Sra. Perera, recitará: «La Rosa trágica», prosa.
15 La señorita Julieta Polo, recitará: «Amorosa», de Bernardo Gambrino.

Reparto de literatura naturista

SEGUNDA PARTE

1.º El Sr. Jerónimo Bustamante: «Naturismo y Trofología».
2.º La señorita Lola Papiol, leerá algo sobre Naturismo.
3.º Señorita Aurelia Pla, hermoso poema de Amado Nervo.
4.º D. José Casanova, estudiante de medicina, leerá algo sobre la terrible práctica de la vivesección.
5.º «La carta», poesía recitada por la señorita Pilarín Bosque.
6.º El señor J. Fioreal, cantará algunas romanzas.
7.º «Las grandes ignoradas», de Ada Negri, poesía recitada por la Sra. Perera y acompañada al piano con música clásica, por el Sr. Carlos Steyer.
8.º Canción inglesa, por la señorita Pilarín Bosque, acompañada al piano por la señorita Rita Ribas.
9.º El Sr. Pérez y Sra. Perera: «Plática de la caravana».
10 «Los motivos del lobo», de Rubén Darío, recitado por la señora Perera.
11 Poesía, por la señorita Polo.
12 La señorita María Roqueta, cantará la romanza de «La Traviata», «Boheme», «Der Freichutz», y canciones catalanas.
13 El Sr. Pérez, recitará: «Galileo», de Apeles Mestres, y «El negrero».
14 «Marcha Nupcial», de Mendelshon, por la señorita Rita Ribas.

Acuda Vd. con su familia a nuestras fiestas y tendrá dias felices

MENÚ

Entremeses: Sanwich vegetariano. Espárragos, alcachofas y demás hortalizas con mayonesa.
Ensalada cruda variada.
Primer plato: Macarrones con salsa.
Segundo plato: Col de Bruselas rebozada y judías verdes.
Tercer plato: Tortilla rellena.
Postres: Manzanas, almendras y café Malta.

TIKET INDIVIDUAL
8'25 pesetas

Tranvías para la Rabassada, ida y vuelta: 1'30
Anotarse y pagar en la Rambla de los Estudios, 8, portería, Sr. Miguel Sierra, de 9 a 1; en la revista «Pentalfa» y Librería Sintes, Rda. Universidad, 4.

CASA FONTBOTÉ
FUNDADA EN JULIO DE 1893
Central: Bonanova, 1 :: Teléfono 71361
Sucursal: Muntaner, 407 (esquina Platón) :: Teléfono 75611
COLMADOS
SÓLO GÉNEROS DE MARCA
Frutas frescas, desecadas y secas
Comestibles selectos :: Café Malta
ugos de uva sin fermentar:
«MOSTINA», «MOSTELLE», etc., etc.
Siempre productos nuevos
Rápido servicio a domicilio

Librería de NICOLAS B. KIER
Editor de "La Estrella de Occidente"
Venta de libros del Sistema Natural, Ocultismo, Espiritismo, Magnetismo e Hipnotismo :: Obras estimulantes :: Literatura Masónica :: Venta de artículos del sistema natural y para Vegetarianos
Talcahuano, 1075 BUENOS AIRES
U. T. 41, (Plaza) 0507

Panadería Catalana de José Pons
Jorge Juan, 14 - VALENCIA
PAN PARA VEGETARIANOS
Especialidad en el Pan Dextrinizado a 1'25 kilo, que consumen los trofólogos y naturistas
Además hacemos saber que el Sr. Pons es nuestro agente y propagandista de la revista PENTALFA

Copias y circulares a precios económicos
Aribau, 12, pral., 2.ª Barcelona Teléfono 21956

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.°, 2.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

D. J. GUARDIOLA
Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

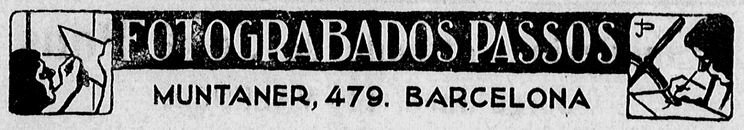
Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono **72235**

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)



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

Casa Ordeix Hnos.
Especialidad en toda clase de frutas
escogidas :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Barcelona
30 junio 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10

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

A los suscriptores

Avisamos a todos nuestros queridos suscriptores que hayan pagado sólo un semestre (3 pesetas), que con este número se termina dicha semestralidad y que deben enviar la cantidad de 3 pesetas más (en sellos o por giro postal), si desean continuar recibiendo "PENTALFA". Recomendamos encarecidamente, tomen muy en cuenta nuestro aviso por la buena marcha de nuestra publicación. Esperamos.

DESDE LA INDIA

Lo que come Gandi

"La salud no puede ser comprada. Actualmente hay millones que están enfermos, no debido al no comer, sino a comer demasiado."

En lo que se refiere a la dieta del mahatma Gandi, está bien hasta el presente, pero Gandi haría bien en examinarla detenidamente y omitir seis limones y substituirlos por el jugo de 2 a 4 naranjas por día. La ausencia de jugo de frutas en su dieta le llevará a la pérdida de salud y vitalidad. Y por otro lado, no tomando los seis limones, le ayudará a recuperar su peso perdido. Limones no debieran ser comidos por individuos delgados y del tipo nervioso mental como lo es Gandi. Son aquéllos notables por su propiedad de hacer adelgazar, y si se comen en invierno (1) o en sitios

(1) De todas maneras nosotros los recomendamos (los limones) contra los resfriados y catarros, aun en invierno que nada hay mejor por ser en ese tiempo más fácil la congestión interna debido a los malos resíduos.

D. J. GUARDIOLA
Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)
Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias
Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono 72235

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331
SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES
4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Casa Ordeix Hnos.
Especialidad en toda clase de frutas
escogidas :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Barcelona
30 junio 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 2 y 10
Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

A los suscriptores

Avisamos a todos nuestros queridos suscriptores que hayan pagado sólo un semestre (3 pesetas), que con este número se termina dicha semestralidad y que deben enviar la cantidad de 3 pesetas más (en sellos o por giro postal), si desean continuar recibiendo "PENTALFA". Recomendamos encarecidamente, tomen muy en cuenta nuestro aviso por la buena marcha de nuestra publicación. Esperamos.

DESDE LA INDIA

Lo que come Gandí

"La salud no puede ser comprada. Actualmente hay millones que están enfermos, no debido al no comer, sino a comer demasiado."

En lo que se refiere a la dieta del mahatma Gandi, está bien hasta el presente, pero Gandi haría bien en examinarla detenidamente y omitir seis limones y substituirlos por el jugo de 2 a 4 naranjas por día. La ausencia de jugo de frutas en su dieta le llevará a la pérdida de salud y vitalidad. Y por otro lado, no tomando los seis limones, le ayudará a recuperar su peso perdido. Limones no debieran ser comidos por individuos delgados y del tipo nervioso mental como lo es Gandi. Son aquéllos notables por su propiedad de hacer adelgazar, y si se comen en invierno (1) o en sitios

(1) De todas maneras nosotros los recomendamos (los limones) contra los resfriados y catarros, aun en invierno que nada hay mejor por ser en ese tiempo más fácil la congestión interna debido a los malos resíduos.

de temperatura fresca, producen escalofríos y le hacen a uno sentirse inconfortable; mas aun, si Gandi los mezcla con la comida regular de cada día, en la que va comprendida avena y otros farináceos (almidones), hace una equivocación, porque los almidones y ácidos tomados a la vez y en la misma comida, forman una combinación mala (incompatibilidad); son, en una palabra, incompatibles químicamente.

No es necesario ahora aquí entrar en detalles acerca de lo que Gandi, u otro, debiera comer. Los que conocen lo que significa la palabra dieta y que además saben leer entre líneas, comprenderán lo que se quiere decir con todo esto, porque el conocimiento solamente no es lo bastante, pero sí lo es el conocimiento sostenido y asegurado pr la experiencia.

Por otro lado, si uno está desprovisto de conocimientos acerca de la dieta, se encuentra como el que va paseando al lado de un abismo. Por que la tal persona, aun en el caso de que tenga una salud excelente, no sabrá cuándo va en camino de enfermarse. Por lo tanto, para evitarse crisis de salud debe uno conocer bien los principios fundamentales en lo concerniente a la dieta e higiene.

Debiera uno también abstenerse de las costumbres modernas destructoras de vitalidad, y aprender a comer el verdadero alimento que sea fácilmente digerible y a vivir una vida envuelta en higiene y limpieza y así estará uno seguro de que la mala salud no se apoderará de nuestro cuerpo.

La naturaleza no tiende a hacer del individuo un enfermo. Toda enfermedad es debido a dos cosas: a la ignorancia y a la falta de control de sí mismo. La gente que padece de neurastenia y de tuberculosis lo deben a su ignorancia. Los doctores son una necesidad para seguir *el curso de enfermedades graves,* con los conocimientos adquiridos, pero estos señores no le pueden dar salud. La salud no se compra: ésta tiene que ganarse, adquirirse con esfuerzo. Millones de seres están enfermos hoy día, no por falta de comida, sino al contrario, por demasiado comer, y este hecho lo prueba a diario Gandi, que puede vivir comiendo solamente 16 *tolas* (2) de alimento sólido por día. Accidentalmente esto confirma también el punto de vista de

(2) Poco más de 16 onzas.

Gandi, de que su actual dieta tiene *posibilidades,* las que no tiene el alimento cocinado. Y de paso puede uno fijarse que ningún otro menú de alimento vivo puede ser tan barato y que al mismo tiempo contenga casi todos los elementos de proteínas carbohidratos, grasa, sales y vitaminas.

Los legos en esta materia no pueden comprender que tan barata y simple cosa como 8 *tolas* de hojas de espinacas, que quitándolas de esta dieta la harían insuficiente, y por lo tanto, el menú quedaría convertido en cosa inútil. De lo que carece este menú diario es de suficiente jugo de fruta.

No convendría tampoco a todos los temperamentos, como ya dijimos al principio de este artículo, y particularmente no les convendría a los no nerviosos.

Así como al nacer todos no nacemos en casa acomodada y rica, pues lo mismo pasa con la vitalidad corporal; no todos la traemos encima por igual al nacer, los hay que salen robustos, como otros delicados y enclenques, pero está bien observado que individuos de delicada constitución han llegado a la ancianidad mientras que los que nacieron robustos sucumben en los mejor de sus vidas. ¿Por qué ocurre así? La razón es que gente de constitución de hierro no alimentan su cuerpo con una dieta apropiada; sus costumbres en la vida cotidiana no son sanas y por lo tanto son más pronto tronchadas por enfermedades ante la estupefacción de amigos y familiares. Por ejemplo: hay quien tiene la costumbre de beber alcohol desordenadamente y fuman en exceso y así cosas por el estilo, les van minando la salud poco a poco y sin que ellos mismos se den muchas veces cuenta, van de cabeza a una prematura muerte.

Por otra parte, tenemos el tipo de hombre delgado y delicado como Gandi y Mr. Roy que, aunque muy gastados por sus trabajos de toda la vida, han sabido hacerse una dieta especial, por lo que sostienen la vida en bastantes buenas condiciones en avanzada edad a que han podido escalar.

Si la gente pudiese darse cuenta de lo bueno que es para la salud una dieta apropiada y una correcta manera de vivir ¡cuántos sufrimientos, enfermedades y dinero se ahorraría!

Muchos dolores de cabeza, preocupaciones y por lo tanto infelicidad, son causadas por las indigestiones y, naturalmente, si la causa se quita, la dicha y la alegría ocuparían su lugar.

Curaciones sin medicina y solamente con dieta adecuada, descanso intelectual y corporal durante una temporada, se cuentan por miles que, anunciadas en bien dirigida propaganda, daría efectos positivos entre gente que no he oído hablar de tales cosas."

Y ahora voy a reproducir unas líneas que aparecieron en "El Observador" mucho después que mi artículo (el actual) ,apareciera en "El Heraldo".

Mahatma Gandi, mal de salud
Alimento sin cocer abandonado
Ahmedabad, agosto 16.

Desde su llegada de Bombay, Gandi está padeciendo de disenteria. Anoche se desmayó y su peso se ha reducido a 80 libras. Ha abandonado su experimento diatético de comer crudo, poniéndose bajo el *tratamiento de un médico.*

Otro telegrama:

No es verdad que se desmayara
Ahmedabad, agosto 17.

El Dr. H. M. Desai que atiende a Gandi, ha dicho en una intervieu, que éste estaba padeciendo de un ligero ataque de enteritis (inflamación de los intestinos), y que después de pasarse un día sin comer, ha tomado agua hervida. No obstante, su salud es buena y llena de optimismo. El jueves pasado por la noche—ha dicho—que no se desmayó, pero que se sentía bastante débil.

(*continuará*)

Nota de redacción.—Como comprenderá el lector por el presente artículo que acaba de leer, que la monodieta (estudio de la comida natural del hombre) está agitando el ánimo, el intelecto y la misma Vida (por la importancia de su problema), de los grandes hombres en el panorama mundial de nuestros días.

Gandi, por su grandeza de espíritu, es ya simpático a casi todos los intelectuales de fibra en Europa y América. Esa *disenteria* y esa *colitis*, muy bien pudo ser por *incompatibilidad química* como muy acertadamente recomienda el articulista al principio, como también por exceso de *celulosa* y falta de almidonáceos crudos o cocidos, plátanos, fruta sana y etc.

Salud es vida

Del libro: «El Naturismo en el Bolsillo»

El sér humano en la tierra es una *vida viviente* que ha traído una importante misión que cumplir con una ineludible obligación moral que satisfacer ante la Conciencia Universal o ante la Suprema Inteligencia en la Naturaleza, y para ese logro es indispensable una PERFECTA SALUD. Sin salud *no somos una unidad,* un número, ni una persona con heroismos, no somos nada, somos un cero. Y... ¿Nos conviene ser ceros?

Pero, ¿cómo conseguir, iniciar y mantener esa *salud,* en parte o totalmente perdida? ¿Con drogas? ¿Con medicinas? ¿Con la buena mesa de carnes, leches, huevos, quesos, peces, moluscos, purés, bebidas espirituosas o buenos cigarros? ¿Con las diversiones públicas y los goces sexuales?

¡No! ¡No! y mil veces no! Porque todo eso ya lo ha probado la humanidad, y, sin embargo, sigue enferma. El dolor es cada vez más intenso y la miseria fisiológica y moral, es cada día mayor en los seres humanos. Cada vez caemos más...

Y ahora la ciencia nos dice: volved a la Naturaleza que hallaréis la salud, que la salud es la felicidad.

Sin felicidad no haý Vida. El girar de las ruedas de los vehículos de las calles, el retorno de la nueva primavera cada año, la rotación en cada ciclo planetario, el sonar de las horas en las esferas siderales, el brote de un nuevo capullo de un rosal, el contemplar del hombre en la aurora al sol naciente, como la misma curiosidad de leer un nuevo libro es Deseo de Vivir, todo es manifestación de Vida. El Deseo de Vivir es, pues, inherente al hombre—es el "deseo natu", es el "norte" de sus pasos, es la obsesión de la célula por la cual a veces se entrega la misma vida, por la vida. Y si el hombre procura vivir fuera de las leyes de la naturaleza—es como si el buey que no comiera más que hojas secas, sin pasto verde—, tendrá enfermedades y

prematura muerte. Pero afortunadamente, así como el agua va siempre hacia la pendiente en busca de la mar, el hombre va hacia su máxima y suprema aspiración: la FELICIDAD, pero para conseguirla ha de acatar la Ley de la Gran Luz, o sea el Naturismo!

El Naturismo fraternizador

El éxito está asegurado en nuestro Banquete y fiesta, debido a la Circular enviada a todos nuestros alumnos y amigos; por eso acudid todos como un solo pensamiento en una sola oleada de alegría. La circular enviada es esta:

Camarada idealista:

La presente es para hacerle saber que el 6 de julio será un gran día para el Naturismo, teniendo en cuenta el programa del gran banquete y la fiesta literaria que la Escuela y Revista PENTALFA ha organizado y que tenemos el gusto de adjuntar, invitándole se digne ayudarnos al esplendor de la fiesta con su presencia, acompañado, además, con sus familiares y amigos.

Serán horas históricas en la evolución de su vida, será un día de fraternidad y de paz, de luz brillante para su espíritu, de consuelo para su conciencia, de alegría interna para su corazón.

¡El Naturismo avanza; no quede usted atrás!

¿Qué importan las vicisitudes de la vida diarias, de obligaciones e intereses ante un acto de elevada naturaleza como el nuestro? Ahí está el espíritu venciendo a la materia. ¡Todo irá bien mientras haya paz en el alma! ¡No estanque ni entristezca usted su vida!

El programa es vasto, porque tiene más importancia aun lo que de él saldrá que lo que él es hoy; además, tomarán parte otros interesentes números, entre ellos el simpático grupo de "Los Mazdaznan", dirigido por la señorita Hannah Rothe y el señor Bruno Rebbelin, los que enseñarán los ejercicios de respiración acompañados con música rítmica y movimientos glandulares en los pinos de los alrededores del 'Hotel Rabasalet' Esperamos verle y le saluda atentamente,

ESCUELA "PENTALFA"

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE FRUTAS

Desayuno: Café de malta, miel, nata, pan y 7 a 10 dátiles y 2 manzanas.

Mediodía: Un melón maduro o el zumo de 8 a 10 naranjas, 200 gramos de nísperos, 2 ó 3 peras, pan Dextrín blanco y 100 gramos de queso crema; 2 manzanas al final.

Cena: Un kilogramo de albaricoques o melocotones, un poco de "Mostina" con agua, pan, miel y 10 a 12 dátiles; 2 manzanas al final.

REGIMEN DEPURATIVO DE OCHO DIAS

Desayuno, de 7 a 8.—El zumo de 8 a 10 naranjas con pan tostado negro y un poco de nata.

Tomar una hora de sol a la espalda, directo, y luego de sudar, una ducha fría.

Mediodía, de 12 a 1.—Sopa de acelga, col y cebolla, con fideos finos o pasta, 2 alcachofas asadas, una buena fuente de ensalada de lechugas, rabanitos y zanahoria, pan tostado y 25 gramos de piñones y 2 manzanas al final.

Cena, de 6 a 7.—Brócoli hervido con cebolla y después de servido poner el zumo de uno o dos limones encima, ensalada de lechugas, rabanitos y el zumo de dos limones y 25 gramos de almendras.

REGIMEN DE ARROZ BLANCO

Desayuno.—Café de malta, poco azúcar negro, pan negro y una yema de huevo.

Mediodia.—Arroz hervido con col, cebolla y un poco de tomate cocido con un poco de aceite, y que no sea muy espeso. Ensalada de lechugas y zanahoria. En el plato del arroz ponerle una yema de huevo (todo sin pan). Dos manzanas y algunos piñones.

Cena.—Una tortilla de arroz y alcachofas o acelgas; ensalada abundante, un plato de acelgas cocidas, 2 manzanas y algunos piñones.

NOTA.—El arroz blanco con muchas verduras no estriñe tanto porque la celulosa que le falta está en las verduras que se toman. Así que suple al arroz integral.

Criterium fantasticum sobre "El Naturismo en el bolsillo"

No soy como una tal nueva rica alemana, a quien, cuando le preguntaban de sus viajes se extasiaba.

—Entonces, ¿usted ha visitado también Barcelona?

Y respondí:

—Yo Barcelona no la recuerdo, por este sitio nosotros pasamos de noche, si no me engaño, pero mi marido siempre tomó los billetes de ferrocarril para muy lejos.

—No, gusto de Barcelona y la amo con sus "amics del sol", y por consecuencia, resolvió quedarse unos días en ella.

Así yo me he ido después de mi meditación a la vida, y mi gimnasia respiratoria, a la Rambla para desayunar. Para mí la Rambla no es la de las Flores, sino, la Rambla de Cataluña, siendo más aristocrática, y me gustan las cosas aristocráticas, ¿qué culpa tengo yo? Qué riqueza esta Rambla, y qué riqueza para quien viaja siempre, y hasta en pueblecitos donde no hay leche, y hasta falta el café (que yo nunca tomo, por el perjuicio de la cafeína), qué riqueza, qué gusto delicioso hallar en todas las partes de Barcelona, yoghurt, crema, nata, leche y frutas.

Así es fácil entender que yo, como Bohemio, gustando de cosas aristocráticas, entré en una granja de lujo por mi desayuno de nata con fresas. Soy idealista y nosotros, los idealistas, estamos de acuerdo con Krishnamurti y otros filósofos, que el dinero no tiene valor. Pero todavía no llegamos a esta simplicidad, sino gozamos en el Todo y en la Nada, el valor del dinero es relativo.

—Señor, haga usted el favor: Nata con fresas, pero sin azúcar.

—¿Sin azúcar?

—Sí, soy vegetariano *compatibilista*, y las fresas, si son ácidas, no van bien con los azúcares.

—*¿Lei italiano?*—me dice el camarero, con toda su gentileza, buscando una propina—"*Anche io parlo italiano*".

—No, señor, soy vegetariano; uno de estos fanáticos que comen nada más que hierbas, como las vacas. No confunda *vegetariano* con *italiano*.

Pero ahora mismo, dice el amable servidor de mi rico desayuno integral:

—Usted no está comiendo hierbas, sino nata.

Yo me conformo con el famoso dicho de Goethe, el poeta alemán, "Contra la estupidez los mismos Dioses luchan en vano", y siendo el hombre vestido de negro, dijo: "Sí, sí". Y se marchó, y yo gozo de mi alimentación integral, riquísima.

Pasan las horas. ¡Qué importa para quien vive en la eternidad! Se llena la Rambla, como también la vereda de mi granja.

Se aproxima una muchacha. Guapa de verdad (sea la tontería española un culto de "guapa" como la francesa de "très chique") joven, simpática, con ojos vivaces, nada de sensualidad, sino una cierta seriedad, entusiasta en su modo de andar, no vestida de negro, sino de bellos colores armónicos; elegante, simple y segura de su posición. Es vendedora de libros, me parece, ¿Qué libro será? Ella entra en la granja y lanza su ofrecimiento.

—¿Quiere usted comprar este librito?

—Muchas gracias.

—¿Usted?

—Gracias, mi señora.

Va rápido.

—¿Ninguno lo quiere?

No puede ser, incompatible con la presentación de la presentadora, y tal vez, quién sabe del presentado. Mi curiosidad aumenta: "Qué será? A mi lado, un joven. Parece de 25 años, también tomando nata, pero en su café negro, fumando un puro.

—¿Quiere usted comprar?

Voz de plata, manos limpias, bien hechas. La figura parece una manzana de oro.

—¿Qué es?

—"El naturismo en el bolsillo"—dice la chica con ojos radiantes.

—¡Naturismo!—dice el joven, y mira el libro—. No vale nada. Soy contrario al naturismo.

—¡Ah!—dice la muchacha con toda su concentración de vendedora—. ¿Usted va también contra el sol? ¿Cómo? ¡Piense usted bien!

—No, claro que no, pero soy médico, y el naturismo no vale, ni en mi bolsillo—respondió el cínico joven.

—¡Ah, usted es médico!; ¿entonces usted es uno de aquellos que nos han robado la helioterapia al naturismo?

—Eso sí, pero el naturismo no es ciencia, no es completo.

—¿Cómo sabe usted eso?—preguntaba la chica propagandista.

—Porque mis catedráticos me lo han enseñado.

Es oportuno que yo intervenga:

—Perdón, yo quiero su libro, mi señorita.

Rápidamente ella deja un ejemplar sobre mi mesa.

—Debe ser muy bueno este manual de naturismo—y refiriéndome al médico—. ¿Entonces usted es médico? Yo también he estudiado medicina, soy alumno del Prof. León de Castro, de Lisboa, continué yo, y soy naturista. ¿Usted es contrario? ¿Puede usted aumentar con una inyección el *coeficiente vital*, siendo ella *x* tiene más fuerza vital que x con su inyección? ¿No perturba el equilibrio funcional?

El médico no tiene más tiempo (se comprende) y se excusa, mientras que la chica naturista continua su camino de propaganda.

Yo voy a admirar el nuevo tesoro conquistado para mi biblioteca con la obrita que ha salido hoy mismo. La leo: Es como su portadora, lim-

pia, simple, llena de amor, sin ser autocrático, integral, empieza (pág. 43) como, yo todas las mañanas con la gimnasia respiratoria, el amor a la vida. Cosa que falta en muchas obras de más volumen, o viene en segundo lugar, después de la alimentación. Ya anuncia su integridad, en la cubierta estética se lee: "Orientación bien individualizada", con tres piñas en figura.

Ya al principio, dando lugar para ponerse el nombre del lector sobre los puntos suspensivos, y preguntar sobre sus enfermedades, demuestra quién es Capo, el amable autor. Original, simple hasta ser niño, pero integral en sus cosas y exacto, preciso, advirtiendo de leer bien por causa de responsabilidad propia.

Notamos que es buen profesor al dividir el material en doce lecciones, dando después sus menús—como práctico, son estos menús de viaje—, llega después a la *vitalidad*. Su grito del "odio" es remarcante, el valor que él atribuye al tamarindo es poco conocido en España, y es grande, un "*non plus ultra*" contra el Estreñimiento.

El resumen que el Profesor Capo llama "en oro" está bien hecho y de todo el manual para el bolsillo—que en tamaño práctico decimos aquí—podemos decir que no es solamente una orientación cómoda e integral del naturismo, sino que es también una blasfemia (sea por su tamaño breve, limitado) documentado contra la alopatia y sus terribles consecuencias (no atacando la cirugía necesaria). Cuyo libro lo recomendamos a todos los excursionistas mundiales, a todos los que viajan y aman a la naturaleza, siendo éste un verdadero manantial de Naturismo que permite llevarlo en el bolsillo.

HAYO MESDAG
(en viaje para Hollanda)

Barcelona, 5 de mayo de 1930.

MAZDAZNAN

Lo que el Dr. O. Z. Adust Hanish escribe en su revista americana sobre los españoles después de su conferencia en Barcelona.

—El 25, 26 y 27 de mayo de 1929 fueron días transcendentales y más felices en Barcelona. Hanah Rothe fué íntimamente feliz porque estos días significaban para ella un resurgimiento en su vida, un sueño materializado. Ella ha hecho una obra admirable. Miles de sus alumnos, y alumnas jóvenes, nativos, amables de carácter y muy inteligentes, capaz de trabajar en cada condición de la vida. Los alumnos hacen los ejercicios de respiración con mucho entusiasmo, diariamente, y ellos tienen en consecuencia, de esos ejercicios regulares, mucho más éxito, más felicidad en su vida particular, mucha más salud, mucho más amigos, y están contentísimos que el mensaje de la *Vida "Mazdaznan"* ha llegado al fin también en España—el último país de Europa que ha recibido este mensaje de Oriente después de muchos años—, pero solamente los que tienen la inteligencia y el corazón puro pueden comprender el Evangelio del Tibet (Persia), con el mayor número de la mejor clase de carecteres que la sociedad humana o el mundo en general puede producir justamente aquí y de esta grande plaza, el mensaje o la llama eterna se abre su camino en cada clase de la sociedad humana. El maestro dice que se ha sentido muy feliz entre ellos en Barcelona. Y si los jóvenes españoles se atreven y hacen propaganda por "*Mazdaznan*", desarrollándose ellos mismo, como hacen en Inglaterra atrayéndose los mejores caracteres, creando círculos en todas las ciudades españolas. Barcelona será muy pronto un sitio de atracción por la mejor gente del mundo y un "Meca" para los mejores espíritus del mundo, que se quedarán, entonces, en Barcelona para largas temporadas, no hay solamente santos en las tumbas, los hay también viviendo hoy en nuestra tierra.

Para llevar el mensaje de la felicidad y de la alegría por nuestros ideales a la humanidad entera por la realización de nuestros más altos deseos; si nuestro motivo es puro al hacer los ejercicios respiratorios diariamente, todos nuestros deseos se realizarán.

(*Se continuará.*)

DR. O. Z. A. HANISH



A una señora que nos pregunta sobre la caída de su cabello

Aconsejo a usted tenga en cuenta que el régimen dietético es la base, por lo tanto, ha de procurar usted tomar buena cantidad de sales vegetales: lechugas y demás verduras en general, y buena cantidad de jugos de fruta; además, procurar de armonizar bien los alimentos y corregir el estreñimiento por poco que se tenga. Por ahora debe usted abstenerse de tomar leche, quesos y mantecas, pues este último alimento atrofía mucho la piel. Como tratamiento directo debe usted de hacer lo siguiente: tomar baños de sol completos, procurando que durante unos minutos le toque en la cabeza, después debe darse una ducha

general, friccionándose bien la cabeza con las yemas de los dedos; antes de tomar el sol ha de friccionarse el cuero cabelludo con zumo puro de limón y luego, cuando haya tomado la ducha de agua y el cabello esté seco, debe darse otra fricción con aceite de eucaliptus, alternando otro día con aceite de almendras, y no debe enjuagarse hasta el día siguiente, en que de nuevo se aplicará el limón.

Una vez a la semana, lávese usted la cabeza con agua tibia y jabón de coco, alternando otra semana con un lavado de agua tibia, en la que pondrá 5 cucharadas de bicarbonato, enjuagándose luego bien la cabeza con agua limpia.

Este tratamiento debe usted practicarlo con mucha constancia para que los resultados sean satisfactorios.

RAMONA PERERA.

"Manzana de Oro"

En Barcelona ha aparecido "Manzana de Oro".

"Manzana de Oro" es un mensaje para los niños, no para los de España solo, sino para los del mundo entero.

Porque en todo el mundo existen tiernos seres, que en los albores de la vida, marchan a tientas por las tenebrosidades de la existencia.

El existir hoy en día es tan complejo y tan enigmático como la vida misma.

Obscuridad y silencio.

Snobismo y charlatanería.

Egoísmo y adoración a una ciencia enigmática, tan exótica como los mismos que la adoran y la profesan.

Y así marchamos.

Así marcha el mundo

"Manzana de Oro" surge del campo naturista, como una antorcha de proporciones... colosales.

Colosal, porque va dirigida a los niños.

Para todos los niños del orbe...

Los niños es la vida futura.

Es la continuación de la Especie.

Son los eslabones de la cadena de perpetuación.

Ellos... a diario... son la inmortalidad.

Y para ellos es "Manzana de Oro".

Para todos ellos.

O para los grandes también.

Para los grandes que tienen alma de niño.

Para los que como ellos sienten en la inocencia, la grandiosidad de la vida y la belleza de la creación.

Para los sencillos y los puros, para los feos y los bonitos...

Belleza moral...

Divinidad...

Ha llegado un número, el primero, a mis manos.

Desde España, desde Barcelona, a un pueblecito muy distante, muy perdido entre cerros y arenales, en la gran extensión de este pródigo Perú, a este mi Palpa.

Y así en la realidad de los hechos, constataremos la veracidad de las palabras.

Reconozcamos a quienes se desvelan por el triunfo de un Ideal.

El Ideal no es un presente; es un futuro.

El presente no lo toca, sólo lo vislumbra, y la constancia lo hace realidad.

Y el naturismo es un Ideal.

Y el más notable de los ideales.

El más sacrosanto de los ideales, sólo comparable con los del Gran Rabí.

Sensación pura y bondad.

Amor y salud. Moral y felicidad.

Paz en el corazón... y... ¿qué más?

El naturismo avanza y encontrará otras fuentes más sublimes.

El naturismo avanza y hallará otras manifestaciones de perfección.

Y para ello, sostengamos nuestra prensa, a la que nos une, en donde palpita nuestra alma, en donde aprendemos lo que es "Naturismo", único camino de nuestra Redención.

Perú (Sud América), abril 1930. GERARDO LUJAN C.

"La influencia del régimen en la madre y el feto"

Damos a continuación un juicioso comentario que ha hecho en su número extraordinario de año nuevo la conocida revista de crítica teatral "El Criticón", que aparece en Valencia, sobre el librito del Dr. Lahmann.

El cultísimo director de la *Escuela* y Revista PENTALFA, de Barcelona, don Nicolás Capo, ha tenido la delicadeza de obsequiarnos con unos bien impresos y mejor intencionados ejemplares del último librito que ha publicado, bajo el título de *La influencia del régimen de vida, para la madre y el feto*, por el Dr. Enrique Lahmann.

El contenido del pequeño libro, pequeño nada más que por su tamaño, pero grande, inmensamente, por su humano altruismo, ya que contiene una cantera de enseñanzas, que no deben dejar en el vacío ninguna mujer casada.

En síntesis clara, viene a demostrarnos que el doloroso momento en que queda santificada la maternidad, puede trocarse en hora feliz, el momento del alumbramiento.

Con sencillez asombrosa, nos re-

vela que las dimensiones del feto pueden limitarse, sin menoscabo de salud, para la madre, ni para el



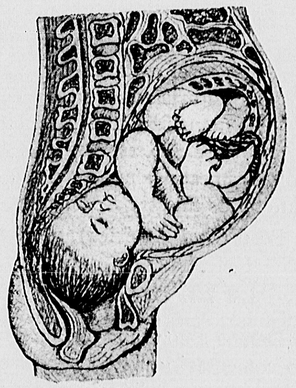
Feto delgado, parto normal

nuevo ser que se alberga en el claustro materno.

Se trata solamente de adaptarse, con tiempo, a un régimen especial de alimentación, que haga la *disemia* imposible en el feto, y para ello basta con someterse a los cuidados de un especialista en trofología para que oriente a la futura madre a obedecer desde el primer principio las santas leyes naturales.

No dudamos en recomendar la lectura de tan benefactor librito, que puede hallarse en cualquier librería y cuya lectura hará conocer a los lectores que lo desconozcan la importancia que la alimentación tiene en todas las enfermedades.

Es, pues, el naturismo-trofológico, una solución que no solamente conceden importancia los *fanáticos*, sino que hombres de grande prestigio en la medicina Alopática, como el Dr. don Gregorio Marañón, señalan (sin hablar de naturismo ni trofología) como derivados de la mala alimentación, en escritos, como el que últimamente ha dado a luz como prólogo en una obra del Dr. García del Real, titulada "Nueva cocina española y cocina dietética", pues señala causas que, desde hace años, vienen pregonando en la Escuela Pentalfa, de Barcelona, y esta coincidencia es una sa-



Feto obeso, parto anormal

tisfacción para los apóstoles del naturismo-trofológico, que editan libritos como el que hoy nos ocupa.

Noticias y Comentarios

FIESTA

Días pasados se celebró en Sarriá una fiesta familiar literaria, en la que acudieron distinguidas familias barcelonesas. Tomaron parte en la misma alumnos de la escuela de canto, del Liceo, y del señor La Fuente, director de la escuela de declamación, presentó a algunos de sus alumnos: Señora Perera y señoritas Ruiz, Samaniego, Polo, y Serra, y los señores Pérez, Ibarzabal, y Miranda.

La fiesta estuvo animadísima, siendo muy felicitados los profesores Vidal y La Fuente y sus respectivos alumnos.

Las señoritas fueron obsequiadas con magníficos ramos de flores.

La mortalidad infantil por la vacuna antituberculosa. - El suero Calmette.

(Exclusivo de "La Vanguardia"). Lubeck, 21 (por T. S. H.). — Ha fallecido otro de los niños tratados con el suero Calmette.

De los 276 niños tratados con el suero, solamente no han enfermado 61.—Wolff.

Tristes y fatales consecuencias para la joven humanidad que nace son esos ensayos suerológicos de los médicos empecinados en buscar la salud artificial.

Conferencias Naturistas

Organizada por la Sociedad Vegetariana N. de Cataluña, y en el Ateneo Enciclopédico Popular, dió su segunda conferencia el doctor Eusebio Navas. Después de probar que el intelectual necesita una alimentación idónea, que hoy no tiene, y por eso enferma, habló de las incompatibilidades alimenticias, que dice se conocían en la antigüedad, sirviendo para perfeccionar y completar los régimenes, pero nunca como base de ellos. Sobre los almidones dijo que es el problema de más importancia y actualidad, pues a veces se metabolizan tan mal, que nos quitan las sales de calcio, siendo esta la causa de la hemofilia y tuberculosis. Dió gran importancia al descubrimiento del doctor César Serono, que ha probado se absorben los almidones sin llegar a desintegrarlos en azúcares para que así sirvan para la reconstitución celular. Habló de la nueva dieta con que en Berlín se cura la tuberculosis con gran éxito, hecho ya divulgado por toda la Prensa. Ideas tan prácticas fueron escuchadas con creciente interés, siendo por ello muy felicitado.

* * *

Acuda usted al Banquete que tenemos organizado para el día 6. Los tiquets se venden sólo hasta el día 3 de julio. Vea programas.

El alcohol en México

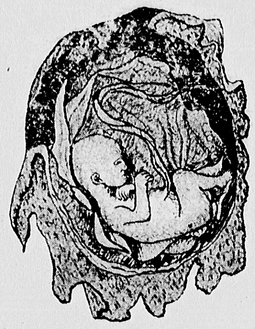
El gobierno de México muy sabiamente prohibe la fabricación de alcohol o whisky de maíz. El "licor de maíz" es cosa venenosa cuando menos. El gobierno mexicano dice que el pueblo debe comerse el maíz y no bebérselo. El mejor vino y el mejor alcohol proceden de las uvas; le sigue después el de azúcar y de las distintas frutas que crecen acariciadas por el sol, después el de la cebada, después el centeno, sigue el maíz, luego la papa y entonces la madera, que produce un alcohol que es un veneno mortal.

Arturo Brisbane

El Rey toma el sol

Londres, 28.—En el palacio de Backingham aseguraban esta mañana que el reumatismo que sufre el Rey ha disminuído notablemente como resultado del tratamiento de masaje aconsejado por el médico de cámara lord Dawson of Penn. También puede haber influído en la mejora el tiempo, que permitió que

vela que las dimensiones del feto pueden limitarse, sin menoscabo de salud, para la madre, ni para el



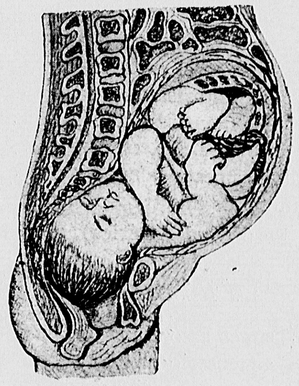
Feto delgado, parto normal

nuevo ser que se alberga en el claustro materno.

Se trata solamente de adaptarse, con tiempo, a un régimen especial de alimentación, que haga la *disemia* imposible en el feto, y para ello basta con someterse a los cuidados de un especialista en trofología para que oriente a la futura madre a obedecer desde el primer principio las santas leyes naturales.

No dudamos en recomendar la lectura de tan benefactor librito, que puede hallarse en cualquier librería y cuya lectura hará conocer a los lectores que lo desconozcan la importancia que la alimentación tiene en todas las enfermedades.

Es, pues, el naturismo-trofológico, una solución que no solamente conceden importancia los *fanáticos*, sino que hombres de grande prestigio en la medicina Alopática, como el Dr. don Gregorio Marañón, señalan (sin hablar de naturismo ni trofología) como derivados de la mala alimentación, en escritos, como el que últimamente ha dado a luz como prólogo en una obra del Dr. García del Real, titulada "Nueva cocina española y cocina dietética", pues señala causas que, desde hace años, vienen pregonando en la Escuela Pentalfa, de Barcelona, y esta coincidencia es una sa-



Feto obeso, parto anormal

tisfacción para los apóstoles del naturismo-trofológico, que editan libritos como el que hoy nos ocupa.

Noticias y Comentarios

FIESTA

Días pasados se celebró en Sarriá una fiesta familiar literaria, en la que acudieron distinguidas familias barcelonesas. Tomaron parte en la misma alumnos de la escuela de canto, del Liceo, y del señor La Fuente, director de la escuela de declamación, presentó a algunos de sus alumnos: Señora Perera y señoritas Ruiz, Samaniego, Polo, y Serra, y los señores Pérez, Ibarzabal, y Miranda.

La fiesta estuvo animadísima, siendo muy felicitados los profesores Vidal y La Fuente y sus respectivos alumnos.

Las señoritas fueron obsequiadas con magníficos ramos de flores.

La mortalidad infantil por la vacuna antituberculosa. - El suero Calmette.

(Exclusivo de "La Vanguardia"). Lubeck, 21 (por T. S. H.). — Ha fallecido otro de los niños tratados con el suero Calmette.

De los 276 niños tratados con el suero, solamente no han enfermado 61.—Wolff.

Tristes y fatales consecuencias para la joven humanidad que nace son esos ensayos suerológicos de los médicos empecinados en buscar la salud artificial.

Conferencias Naturistas

Organizada por la Sociedad Vegetariana N. de Cataluña, y en el Ateneo Enciclopédico Popular, dió su segunda conferencia el doctor Eusebio Navas. Después de probar que el intelectual necesita una alimentación idónea, que hoy no tiene, y por eso enferma, habló de las incompatibilidades alimenticias, que dice se conocían en la antigüedad, sirviendo para perfeccionar y completar los régimenes, pero nunca como base de ellos. Sobre los almidones dijo que es el problema de más importancia y actualidad, pues a veces se metabolizan tan mal, que nos quitan las sales de calcio, siendo esta la causa de la hemofilia y tuberculosis. Dió gran importancia al descubrimiento del doctor César Serono, que ha probado se absorben los almidones sin llegar a desintegrarlos en azúcares para que así sirvan para la reconstitución celular. Habló de la nueva dieta con que en Berlín se cura la tuberculosis con gran éxito, hecho ya divulgado por toda la Prensa. Ideas tan prácticas fueron escuchadas con creciente interés, siendo por ello muy felicitado.

* * *

Acuda usted al Banquete que tenemos organizado para el día 6. Los tiquets se venden sólo hasta el día 3 de julio. Vea programas.

El alcohol en México

El gobierno de México muy sabiamente prohibe la fabricación de alcohol o whisky de maíz. El "licor de maíz" es cosa venenosa cuando menos. El gobierno mexicano dice que el pueblo debe comerse el maíz y no bebérselo. El mejor vino y el mejor alcohol proceden de las uvas; le sigue después el de azúcar y de las distintas frutas que crecen acariciadas por el sol, después el de la cebada, después el centeno, sigue el maíz, luego la papa y entonces la madera, que produce un alcohol que es un veneno mortal.

Arturo Brisbane

El Rey toma el sol

Londres, 28.—En el palacio de Backingham aseguraban esta mañana que el reumatismo que sufre el Rey ha disminuído notablemente como resultado del tratamiento de masaje aconsejado por el médico de cámara lord Dawson of Penn. También puede haber influído en la mejora el tiempo, que permitió que

ayer tarde tomara el Rey el sol en los jardines del palacio de Backingham.

EL PROFESOR CASTRO EN JEREZ

Sentimos mucho no poder complacer al camarada Ortega, de Jerez, por no poder publicar íntegra la reseña que ha tenido a bien enviarnos, con la fotografía de un grupo de naturistas de excursión, sobre las dos conferencias que ha dado allí el Profesor J. Castro en el mes de mayo, debido a que ya estaba completa la composición de los tres números últimos de nuestra revista.

* * *

Para el Banquete del día 6 de julio, en la Rabassada, reina una gran animación y entusiasmo. Vendrán naturistas de Valencia y otros pueblos.

¡NATURISTAS!

Joven naturista, propietario pequeña finca en Valldoreix, con más de un centenar de árboles frutales jóvenes, con pozo de agua abundante distribuída por la finca por medio de tuberías, bocas de riego y depósito embalse, se asociaría con otro joven naturista que fuese jardinero-floricultor.

Precisa para ello poseer máximas cualidades físicas, psíquicas y morales, ser optimista, emprendedor, instruído, y a ser posible, conociendo alguna lengua extranjera.

Escribir a *mano*, con toda clase de detalles indicando aptitudes en floricultura, trabajos anteriores y capital de que dispone. A ser posible, inclúyase una fotografía naturista.

Dirigirse a "A. A. E. Ll.". Apartado 583, interior.

AGRADECIMIENTO

El señor León Vera Supervia, procedente de Buenos Aires, naturista convencido y en viaje de recreo y de estudio del movimiento naturista por España, nos pide muy encarecidamente hagamos público su agradecimiento a los camaradas naturistas de Algeciras, Alcoy, Elda, Valencia, Zaragoza, Barcelona, y muy especialmente al señor Marín y familia, de Sevilla, por la cordial y simpática acogida que en todas partes se le ha brindado como un solo eco. Así, quedan enterados todos los correligionarios y un saludo fraternal a todos.

La Televisión progresa

Por primera vez en la Historia del Progreso se ha dado una representación pública de "radio-espectáculo" ante 2,500 personas reunidas en un teatro de Scheneotady

La representación ha constituído una evidente prueba del progreso de la televisión.

En una pantalla de dos metros cuadrados, los espectadores han podido ver animados personajes que se movían a más de dos kilómetros de distancia, mientras sus palabras eran transmitidas sincrónicamente por radio.

El éxito de la representación ha sido concluyente.

* * *

Pida usted una hoja para ser socio, en nuestra administración.

10028 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

IDIOMAS
Francés, Inglés y Alemán
Lecciones de 7 à 9 noche
Pasaje Forasté, 28, torre
San Gervasio Barcelona

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

LOLA PAPIOL
Manufactura de Botón Teñido
Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60
Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

Panadería de
Jaime Cleries Padrós
Pan bien cocido de harina blanca
y de la integral para vegetarianos
y naturistas a 1'25 kilo
San Antonio Abad, 51 Barcelona

DELFOS Libros de Arte y Ciencias
VENTAS A PLAZOS : Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA Pidan detalles a DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benetúser (Valencia)

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

ayer tarde tomara el Rey el sol en los jardines del palacio de Backingham.

EL PROFESOR CASTRO EN JEREZ

Sentimos mucho no poder complacer al camarada Ortega, de Jerez, por no poder publicar íntegra la reseña que ha tenido a bien enviarnos, con la fotografía de un grupo de naturistas de excursión, sobre las dos conferencias que ha dado allí el Profesor J. Castro en el mes de mayo, debido a que ya estaba completa la composición de los tres números últimos de nuestra revista.

* * *

Para el Banquete del día 6 de julio, en la Rabassada, reina una gran animación y entusiasmo. Vendrán naturistas de Valencia y otros pueblos.

¡NATURISTAS!

Joven naturista, propietario pequeña finca en Valldoreix, con más de un centenar de árboles frutales jóvenes, con pozo de agua abundante distribuída por la finca por medio de tuberías, bocas de riego y depósito embalse, se asociaría con otro joven naturista que fuese jardinero-floricultor.

Precisa para ello poseer máximas cualidades físicas, psíquicas y morales, ser optimista, emprendedor, instruído, y a ser posible, conociendo alguna lengua extranjera.

Escribir a *mano*, con toda clase de detalles indicando aptitudes en floricultura, trabajos anteriores y capital de que dispone. A ser posible, inclúyase una fotografía naturista.

Dirigirse a "A. A. E. Ll.", Apartado 583, interior.

AGRADECIMIENTO

El señor León Vera Supervia, procedente de Buenos Aires, naturista convencido y en viaje de recreo y de estudio del movimiento naturista por España, nos pide muy encarecidamente "hagamos" público su agradecimiento a los camaradas naturistas de Algeciras, Alcoy, Elda, Valencia, Zaragoza, Barcelona, y muy especialmente al señor Marín y familia, de Sevilla, por la cordial y simpática acogida que en todas partes se le ha brindado como un solo eco. Así, quedan enterados todos los correligionarios y un saludo fraternal a todos.

La Televisión progresa

Por primera vez en la Historia del Progreso se ha dado una representación pública de "radio-espectáculo" ante 2.500 personas reunidas en un teatro de Scheneotady

La representación ha constituído una evidente prueba del progreso de la televisión.

En una pantalla de dos metros cuadrados, los espectadores han podido ver animados personajes que se movían a más de dos kilómetros de distancia, mientras sus palabras eran transmitidas sincrónicamente por radio.

El éxito de la representación ha sido concluyente.

* * *

Pida usted una hoja para ser socio, en nuestra administración.

1002S — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

IDIOMAS
Francés, Inglés y Alemán
Lecciones de 7 a 9 noche
Pasaje Forasté, 28, torre
San Gervasio Barcelona

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

LOLA PAPIOL
Manufactura de Boton Teñido
Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60
Mallorca, 460, 2.º, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

Panadería de
Jaime Cleries Padrós
Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo
San Antonio Abad, 51 Barcelona

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS : Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benetúser (Valencia)**

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

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

PRO VIDA

Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distinios procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA PRIMAVERA Y
VERANO DE ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693
BARCELONA

OTELLO RICCI
ALDANA, 11

Sexo y Salud

por **Bernarr McFadden**

Es la primera obra de este renombrado naturista americano, traducida y publicada en castellano. Su lectura es de gran utilidad para todos los que deseen conservar la salud y el vigor por medios naturales, sin recurrir a los medicamentos

PRECIO, EMPASTADO, **$ 1.00**

Pedidos a McFadden Publ. Co. 1926 Broadway New York. U.S.A.

Vegetarian Restaurant & Healt Products

1325 — 5th AVE. - Esquina Calle 112

Único Restaurant Vegetariano Hispano en New York

Pruebe nuestras comidas y nuestros precios — Teléfono University 4545

Sanatorio Naturista "Young Born"

BUTLER, N. J.

El más antiguo en los Estados Unidos. Para alcanzar la salud sin necesidad de drogas ni operaciones. Cuenta con todos los aparatos más modernos de Terapéutica natural: Fisioterapia, Helioterapia, Hidroterapia, Mecanoterapia, etc. Para informes dirigirse a

236 E. 35th St. New York, N. Y. U.S.A. — **Dr. Benedict Lust**

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

Disemia de los niños en el claustro materno

Autor: Dr. Enrique Lahmann — *Precio: 0'50 pta.*

La columna vertebral es el tablero conmutador humano que controla la Salud y el Vigor



Los Ajustes Quiroprácticos quitan la opresión de los nervios a su salida de la columna vertebral, restableciendo la transmisión de la fuerza nerviosa (impulsos mentales) entre el cerebro y la médula y los órganos y músculos debilitados o enfermos y como resultado se obtiene la SALUD.

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

Información gratuita de 11 a 12 y de 6 a 7.

Para general conocimiento hacemos constar que la única persona establecida en España con capacidad y derecho para ostentar el título de

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

Plaza Letamendi, 36, 1.°, 2.ª - BARCELONA

a cuyo efecto le fué otorgado el correspondiente diploma en 5 de noviembre de 1917.

Lleva 13 años ejerciendo la Quiropráctica, 5 en Nueva York y desde 1922 en Barcelona. Es EL ÚNICO QUIROPRÁCTICO EN ESPAÑA

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctica

Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

Ha salido ya el nuevo e interesante libro del Profesor N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

JUAN LLOPIS

Pan tostado especial para Vegetarianos

ESCRIBIR: SE VA A DOMICILIO

Chile, 41 (Barrio Artigas) **BADALONA**

PUNTOS DONDE SE VENDE "PENTALFA"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón.
" Rosario (R. A.): Pasco 706. J. Abentin.
" Montevideo: A. Capo. Patria 1265.
" Buenos Aires: Librería N. B. Kier. Talcahuano 1075. J. E. Dulín, Paso, 58.
" Santiago (Chile): Bandera, 70 3 A.
" Santiago (Chile): Tomás Ríos, Santo Domingo, 1114.
" New York: C. Brand, Broadway, 3605.
" Scranton: A. Guede, Box 7 W.
" Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
" Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
" Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.

ESPAÑA:

Bilbao: Librería Gorriarán. Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: Kiosko Cortés: San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30.
Barcelona: Rambla de los Estudios 8 (portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROF N. CAPO

Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

Es un libro interesante de utilidad práctica para los lectores,. Aboga por la alimentación ideal para el hombre, las frutas, las ensaladas tiernas y crudas, admitiendo los cereales con la perfecta combinación química de los alimentos. Indica la forma de aplicar los agentes físicos y estudia su valor para la salud, y los regímenes y menús para los que viajan y están de excursión por los pueblos .Trata finalmente sobre el régimen *neutro* y la base de la Dualidad trófica de los alimentos eléctricos y magnéticos. Contiene, además, 12 grabados y de bonita forma y presentación, propia para llevar consigo o en el bolsillo. 3 pesetas ejemplar. Pedirlo a esta administración.

¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de si mismo. — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Suplemento de "PENTALFA"

BARCELONA 30 Junio 1930

AÑO V Núm. extra

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE NATURISMO PENTALFA PARA LA DIVULGACIÓN DE LA CIENCIA NATURAL DE LA ALIMENTACIÓN HUMANA Y DE HIGIENE INTERNA Y EXTERNA

Director: Nicolás Capo — Redacción: Alcoy, 2 y 10 — Suscripción España: Año, 6 ptas.
Administradora: Sra. Ramona Ferrera — Amortiz. 2ª 6

—¿Qué es Pentalfa?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la *salud perfecta* preconizado por los antiguos filósofos griegos, emblema de regeneración Mundial!

—¿Qué es «Trofologías?
—La ciencia de la alimentación y nutrición, física y química, o sea el *sabor comer* bucal, pulmonar y cutáneamente para regenerarse y evitar las enfermedades.

Puntos Cardinales para la Salud

Las mezclas: Entreverar varias substancias en una misma comida que son de diferente reacción química, trae consecuencias graves, agudas o crónicas; por tanto, el que aprecia su salud debe de evitarlas, seleccionando, compatibilizando y adaptándose los menús de una forma sana y que den como resultado un bienestar trófico, un equilibrio fisiológico.

La carne: Las carnes son malas para nuestra alimentación, nos envenenan paulatinamente, predisponiéndonos a los males del corazón, al reuma, a la gota, a la acidosis, a la dispepsia, al cáncer y, en fin, al artritismo hereditario, base de casi todas las enfermedades. No comamos jamás carnes ni pescados y sustituyámosle por los huevos, las legumbres, las setas, el queso tierno y los cereales en abundancia y ganaremos dinero, salud y tiempo. Evitar antes que curar.

El alcohol: Terrible azote de la humanidad, que conduce a la locura y otras enfermedades del cerebro y médula. Desechémoslo!

El tabaco: Su nicotina es otro veneno funesto, por cuanto la

Que tu alimento sea tu única medicina
y tu medicina sea tu único alimento

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

Higiene científica - Compatibilidad alimenticia - Evitación y cura en Salud - Cultura física - Prácticas de Zend-Avesta - Moralterapia - Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. Lema: «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

BARCELONA

Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?
—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regeneración del mundo.

Corazón, divulga...?

Si usted cree que la labor de «Pentalfa» es útil entre los que sufren con sus dolores físicos y los que sufren de heridas morales no deje de prestarle su apoyo, de una u otra forma. Ya sabe Vd. muy bien, lector o lectora, como se trabaja para el bien del Mundo. Compre usted diez números de esta revista y regálelas a sus amigos. Ese bien que hace no tiene precio. Un acto de conciencia vale un Mundo!... Tienda Vd. la cuerda de salvación al náufrago que tiene a su vista! Mande un montón de revistas a un Sanatorio o a una Biblioteca, para que conozca el Naturismo!

EL HOGAR DEL NIÑO

Calle Congreso, 12 — **HORTA - BARCELONA**

Los niños de constitución debil hallarán aquí el lugar apropiado para conquistar la más completa salud y alegría.
Higiene y cuidado del cuerpo — Internos y medios internos
Alimentación vegetariana y abundante
Gimnasia y Ejercicios respiratorios
Enseñanña de idiomas — — — — Educación musical

"PAGINAS"

MENSUARIO ECLÉCTICO
Apartado 140 - Santa Cruz de Tenerife

Publica lo más selecto y más interesonte de lo que ha producido la mente humana. Núm. suelto 0'30 ptas. Suscríbase Vd.

Obras de la Fraternidad Rosacruz **Autor: Max Heindell**

Encuadernaciones de lujo	Pesetas
Concepto Rosacruz del Cosmos	12
Los Misterios de las Grandes Operas . . .	7
La Filosofía Rosacruz en Preguntas y Respuestas.	12
El Velo del Destino, como se teje y desteje . .	7
Astrología Científica simplificada	7
Cartas a los Estudiantes	7
Principios Rosacruces para la Educación de los niños	1

Pedidos a esta Administración

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL
DR. EUSEBIO NAVAS

MÉDICO DIETÉTICO — PLAZA CATALUÑA, 3 - 2.º - 1.ª DE 5 A 7

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas a su domicilio: Gomis, 62 - BARCELONA

El 50 por ciento de descuento a los suscriptores de esta Revista, presentando el recibo de suscripción

---

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

«Lukutate Ibérica S. L.» - Valencia, 238 - BARCELONA

D. J. Guardiola

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinkel, 17
Teléfono 72235

BARCELONA
(San Gervasio)

CASA FONTBOTÉ

FUNDADA EN JULIO DE 1893

Central: Bonanova, 1 — Teléfono 71361
Sucursal: Muntaner, 407 (esquina Platón) :: Teléfono 75611

COLMADOS
Solo géneros de marca

Frutas frescas, desecadas y secas
Comestibles selectos :: Café malta
Jugos de uva sin fermentar: «Mostine», «Mostelle», etc., etc.

Siempre productos nuevos y Rápido servicio a domicilio

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann — **Precio: 0'50 Ptas.**