GALLETA DE MARINO

PERMANYER

Clase especial para los

Naturistas y

Trofólogos

Debido a sus variadas clases hay diferentes precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

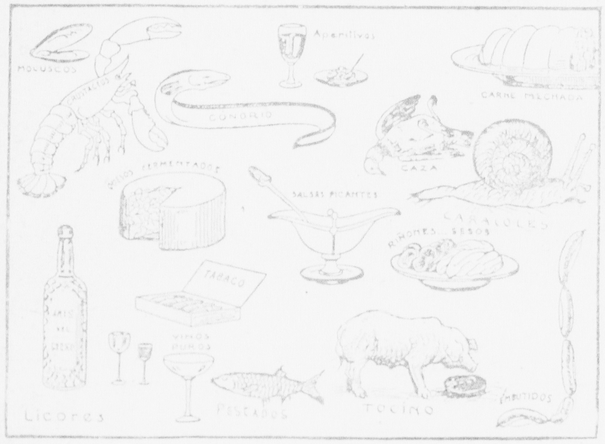
107

Año III 30 noviembre, 15 y 31 diciembre 1928 Núms. 22-23-24

PENTALFA

REVISTA de NATURISMO TROFOLOGICO E HIGIENE CIENTIFICA

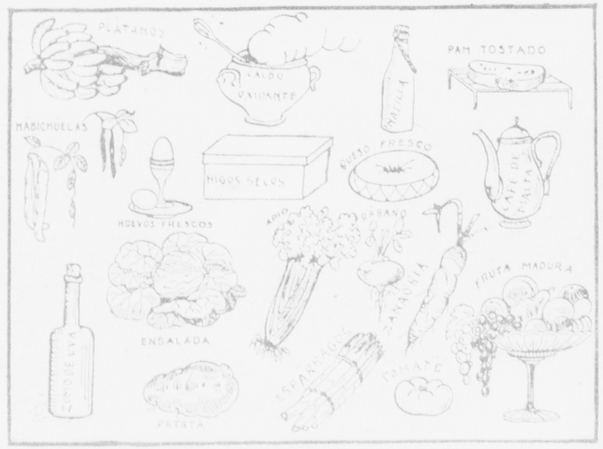
Los dos caminos: ¿Carnívoro o Vegetariano?



Alimentos prohibidos por ser cadavéricos

De esta clase de alimentación vienen la mayoría de las enfermedades internas, además de las hemiplegias, ataques, ácido úrico, albuminuria, cáncer, úlceras y la muerte prematura. Los licores y vinos que son todos alcoholizados en la fermentación que tienen que sufrir para conservarse, atacan a la cabeza y nervios, las salsas y condimentos picantes atacan al páncreas, estómago e hígado, el tabaco atrofia el cerebro, altera el corazón y pica los pulmones; los aperitivos y los quesos fermentados estragan al estómago y la bilis, los embutidos, tocino, carnes y sesos intoxican los riñones, al estómago lo ulceran y a la sangre la envenenan, los crustáceos, moluscos, cóngrios, cangrejos y las aves, como las otras carnes dejan muchos **residuos tóxicos** (venenos) en el organismo preparándonos para el terrible **artritismo** con sus reumas, golos, arterio-esclerosis, nefritis, uremia, autointoxicación, etc. **Y a donde vamos con ese régimen? A la MUERTE!**

Con esta alimentación el organismo enfermo se regenera sin tomar drogas, píldoras, inyecciones y medicinas siempre tóxicas, sólo con la alimentación científica y trofoterapéuticamente organizada. Las frutas son oxidantes y disolventes y por tanto regeneradoras del cuerpo; las lechugas, pafes y demás verduras en combinación con los otros alimentos que se combinan, le nutren y fortifican. **A donde vamos con esa alimentación? A la VIDA!**



Alimentos sanos y recomendables

Redacción: Boters, 4, 1.° (Plaza Sta. Ana) Barcelona Precio: 25 cts.



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE: goño, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

PAN DEXTRIN (Blanco y negro)

DEPÓSITOS:

Casa SANTIVERI, S. A.

Call, 22 · Teléfono 15805

Fábrica: Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIÓ Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCIÓN CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica — Dtor. J. Estruch.—Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar. — Suscripción anual 10 pesetas. — Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas —1107 S. Askland Blvd.—Chicago III.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas.—Segorbe, 3. Valencia.

HIGIENE Y SALUD Revista antialcohólica, deportes, vegetarismo y naturismo.—Dtor. Antonio Valeta.—Suscripción anual 8 pesetas —Colombia, 1294. Montevideo (R. O. del U.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

ENERGÍA Organo del Instituto de Enseñanza Naturista Castellano. Director, A. Castellano. — Suscripción 4 pesetas año. — Guaviyú, 2860. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

EL DEBER MORAL DE TODO BUEN NATURISTA es hacerse suscriptor de esta revista y propagarla para que sus amigos se suscriban también. Y a tí, propagandista, con esto que es... tan... fácil... cumplirás un deber de CONCIENCIA y harás un gran bien a tus semejantes, pues, ayudarás a regenerarles, como tu aprendiste a regenerarte con estas lecturas sanas!

Lea Vd. todoslos artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

PENTALFA

Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España.— Suscripción anual 6 pesetas

Boters, 4, 1º :: Barcelona

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades

O. RICCI

Géneros selectos

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

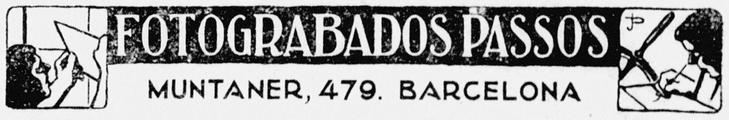
Princesa, 40, 1.º MADRID

Lingerie et Modes

Vestidos de fantasía y lujo : : Ropa interior

Mme. Mercedes Torrenty

Muntaner, 17, 2.º, 2.ª



IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

Método científico de curar por medio de una dieta de alimentos que no produzcan mucosidades

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: Boters, 4, 1.º - BARCELONA

Instituto de Higiene Natural

Divulgación científica del Naturismo

Directores: Dr. Bentes Castel-Branco y Prof. Lion de Castro

Escribir a **Rua Bernardim Ribeiro, 93 - LISBOA (Portugal)**

Casa Vegetariana, Calle Dr. Dou, 12, 1.º, 2.ª

Comida sana y abundante

Se sirve Trofológicamente y precios económicos

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

PANES : Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

MOVIMIENTO NATURISTA

Boters, 4, 1.º — **Barcelona**

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

Conferencias públicas, todos los domingos a las 5 tarde, por conocidos conferenciantes. Días festivos excursiones familiares al campo. Miércoles, de 7 a 8, Clases.

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

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS
Profesora: Enriqueta Agustí
Aulestia y Pijoan, 30 — Barcelona (Gracia)

PAN TOSTADO
para Trofólogos y Vegetarianos en la
Panadería de Juan Guinó
Diluvio, 9 ::: Barcelona-Gracia

Sastrería económica para Naturistas
Cortes, 479, pral. 2.ª - Barcelona
Se admiten géneros. Hechuras desde 40 pesetas. Volvemos del revés trajes y abrigos con toda perfección. A los suscriptores de «Pentalfa» descuento el 10 % del importe
Antonio García, Sastre - Cortes, 479, pral. 2.ª

Universidad Naturista de Enseñanza
Sucursal de la **American School of Naturopathy**
única facultada en España
CURSOS Y LECCIONES POR CORRESPONDENCIA
Director: Dr. Prudencio Pueyo
Cortes, 500, 1.º - 2.ª — BARCELONA

ÉTICA — Revista de Educación Individual y Ecléctica, Naturismo y literatura. Suscripción anual 6 pesetas. Apartado 6000. - Barcelona

SALUD Y CULTURA — Revista Naturista y Compatibilista desde 1918. Dtor. E. G. Alsina. Suscripción anual 10 ptas. Rivadavia, 9150. Buenos Aires.

PANADERÍA DE JUAN GRAS
Pan para vegetarianos y naturistas
Calle de la Paja, 6 — BARCELONA

30 Nov.b. 15-31 Dicbre. 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 22-23-24

ORGANO 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 bien, pulmonar y económicamente para regenerar y evitar enfermedades».

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Roteros, 6-1.º
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

La Aurora del Nuevo Año...

¡Juventud! Las argentinas y relucientes trompetas de la nueva aurora que hoy nace ante el brillante horizonte de 1929 lleno de vida y esperanza, tocan..... tocan la marcha triunfal de los Elohimes y Parsifales del Naturismo. ¡Bienhechor!

Juventud, que en el nuevo año despertáis al son de esas azules trompetas, escuchad también la voz fina y penetrante de la sabiduría. Despertad interiormente. ¡Abrid los ojos, teniendo los ojos cerrados..... y, sin la pupila que hiere al día, buscad la luz, la luz clara, más clara y limpida y brillante que la de la matinal aurora. En vuestra noche espiritual buscad el universo, la felicidad en vuestro corazón. Entonces, el capullo de la flor de loto empezará a nacer en vuestra alma!

Juventud, que actuaréis, que seréis los obreros constructores de la nota más sublime y transcedental que en este rincón de mundo, en este brazo potente de España, en esta Barcelona, vanguardia de la civilización Hispana, honra del mundo, en este año histórico, veréis el 1929 elevado a 1990 con su gran EXPOSICIÓN INTERNACIONAL que brinda un fraternal «abrazo» al mundo en su Palacio de las Naciones, con su CONGRESO NATURISTA, veréis marcar una etapa evolutiva más en las avanzadas de los TROFEOS científicos Pro Salud y Vida, de los nietos y bisnietos de Kuhne, de Neipp, de Lahmman y Astorga, por eso, Juventud, PENTALFA os saluda, y desea que todos los acontecimientos, todos los actos, todos los hechos y pensamientos, estén ¡todos! antecedidos del AMOR fraternal. ¡A nada temed! La seriedad, el trabajo, la honradez, la sinceridad, la tolerancia, la dulce filantropía y el AMOR, unidos, todo lo puede. ¡Matad la fiera donde se encierra

30 Novb. 15-31 Dicbre. 1928

PENTALFA

Año III
Núms. 22-23-24

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: Boters, 4, 1°

Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

La Aurora del Nuevo Año...

Juventud! Las argentinas y relucientes trompetas de la nueva aurora que hoy nace ante el brillante horizonte de 1929 lleno de vida y esperanza, tocan..... tocan la marcha triunfal de los Elohines y Parsifales del Naturismo Bienhechor!

Juventud, que en el nuevo año despertáis al son de esas azules trompetas, escuchad también la voz fina y penetrante de la sabiduría. Despertad interiormente. ¡Abrid los ojos, teniendo los ojos cerrados... y, sin la pupila que hiere al día, buscad la luz, la luz clara, más clara y limpida y brillante que la de la matinal aurora. En vuestra noche espiritual buscad el universo, la felicidad en vuestro corazón Entonces, el capullo de la flor de loto empezará a nacer en vuestra alma!

Juventud, que actuaréis, que seréis los obreros constructores de la nota más sublime y transcedental que en este rincón de mundo, en este brazo potente de España, en esta Barcelona, vanguardia de la civilización Hispana, honra del mundo, en este año histórico, veréis el 1929 elevado a 1990 con su gran EXPOSICIÓN INTERNACIONAL *que brinda un fraternal abrazo al mundo en su Palacio de las Naciones, con su* CONGRESO NATURISTA, *vereis marcar una etapa evolutiva más en las avanzadas de los* TROFEOS *científicos Pro Salud y Vida, de los nietos y biznietos de Kuhne, de Neipp, de Lahmman y Astorga, por eso, Juventud, PENTALFA os saluda, y desea que todos los acontecimientos, todos los actos, todos los hechos y pensamientos, estén ¡todos! antecedidos del* AMOR *fraternal. ¡A nada temed! La seriedad, el trabajo, la honradez, la sinceridad, la tolerancia, la dulce filantropía y el* AMOR, *unidos, todo lo puede. ¡Matad la fiera donde se encierra*

el chisme, la vanidad, el amor propio, la calumnia, el orgullo, la envidia y el odio, matad si, en lo bajo, que triunféis en lo alto para el bien del NATURISMO *y de la* HUMANIDAD! *¡Juventud, despertad dos veces en el nuevo año física y espiritualmente! PENTALFA os ayudará!*

Mi personal naturismo

Sin duda que mi personal naturismo, difiere esencial del corriente y general; aquel que teniendo por principal objetivo el logro inmediato de un ostensible mejoramiento de la salud del cuerpo, acepta cuanto más un teórico ideal de perfeccionamiento moral.

Difiere de un tal naturismo, aquel que yo siento y vivo y que siempre sentí y viví, por el hecho de que yo lo abracé hace más de diez y ocho años, ignorando en aquel entonces que un régimen que como el vegetariano, prescribe el uso de las carnes, pescados, alcoholes, estupefacientes y drogas, fuese un régimen que encerrara en sí ningún carácter terapéutico.

El móvil, pues, de mi adopción del sistema de vida vegetariano, no lo fué por razones materiales o egoistas, sinó puramente por consideraciones espirituales o si se quiere sentimentales, y por tanto, de una fuerza y un poder de convicción tales, que aun teniendo la certeza de que este régimen había de arrebatarme del mundo de los vivos, no por eso habría dejado de practicarlo mientras me quedase un soplo de vida.

Siendo esto asi, se comprenderá que también en el *modo y manera* de practicar el régimen, mis puntos de vista han de diferir asimismo esencialmente del modo y manera en que comunmente se le considera, de liberarse *principalmente* de toda dolencia o malestar fisico con las menos molestias y sufrimientos posibles, cuando todo esto para mi queda relegado a último término, es más, cuando para mi, contrariamente, consideraría que no tenía valor alguno y por tanto dejaría de interesarme, una práctica de vida que al practicarla brusca y severísimamente desde el primer momento, como yo lo hice, no me hubiese ocasionado largos y hondos sufrimientos físicos y morales, que ese aspecto ascético es el principal interés en mi presente vida.

En consecuencia, es por este mi especial y no corriente modo de ser, que, al revés de quienes nada les duele para *cuidar* lo mejor posible al cuerpo y así no reparar en gasto más o menos, yo, por lo contrario, si en algo me duele sobremanera *todo gasto*, es precisamete en esta *necesidad* de mantenerlo. *En este estúpido comer y descomer...* Esto nos lleva de la mano a considerar y comprender que tampoco ha tenido que ser ningún problema para mi el ser un perfecto médico de mi mismo, desde que existe una infinita cantidad de literatura que proporciona con exceso el conocimiento necesario para adquirir la condición de médico de si mismo, si el hombre es medianamente inteligente y sobre todo, tiene fuerza de voluntad suficinte para domeñar su cuerpo librándose de la sensualidad del paladar, no ya de las carnes y alcoholes tan solo, sinó asimismo de esa otra sensualidad que también existe en el llamado régimen vegetariano, todo, cuando no duele su coste.

Un régimen de simple y sencillo llevado al máximo, que otra parte el más SANO Y ECONÓMICO, muy benificioso por tanto para el cuerpo y *todavia más para el espíritu*, es el vegetarismo o naturismo que únicamente me interesa, que si no es *exclusivamente mio*, ¡claro está! si es un naturismo que desgraciadamente para el mundo, solo es patrimonio hoy de *los pocos*. Día vendrá no obstante en que un modo de sentir y vivir tal, será patrimonio de todos; cuando el desarrollo interno de todos haya alcanzado aquel punto en que la Bondad y la Sabiduría sean, sinó logrados por completo, si asequibles es un grado infinitamente mayor y más completo de lo que lo son en el presente; que el más esplendente porvenir está destinado para el hombre y las más excelsas e insospechadas posibilidades serán su herencia en el *mañana*.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

Lo que es y lo que no es Naturismo
por el Prof. N. Capo.

Sintética y penetrante exposición al alcance de todos.

Pídalo Ud. vale: 0'10—Además pida un paquete de ellos para hacer propaganda.

Del Prof. N. Capo.
Ya apareció: VIVIR REGENERANDO

Diálogo entre dos jóvenes naturistas de la vida real.
Una madre que abandona al hijo y una amiga lo recoge y lo educa. Representado varias veces en la Escuela «Pentalfa.»
Vale: 0'10—Pídalo Ud.

Sección Terapéutica

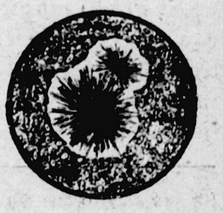
Cálculos biliares acumulados por la presencia de los residuos de las albuminas cárneas y el exceso de legumbres secas y quesos duros, cuyos residuos tóxicos se condensan los ácidos úricos y se producen las piedras. Se eliminan con una dieta de frutas semi-ácidas y con caldos de apio, cebolla, ajos y abundante zumo de limón, desde luego con una orientación trofológica acertada.

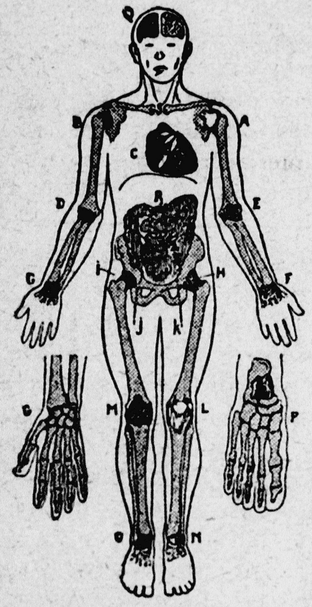


¡Un signo terrible! Esos relámpagos de la temporal que casi siempre se manifiestan después de treinta años, son los signos que indican la arteriaesclorosis, que llegado a tiempo sólo es regenerable por un régimen estrictamente Trofoterapéutico y bien orientado. Es un resecamiento de las arterías por la intoxicación de la sangre, la que infectó a los tejidos.



Depósitos uráticos en el cartílago articular, cuyos ácidos en vías de cristalización perjudican grandemente a los riñones, en su trabajo de eliminación. Igualmente producidos por el mal régimen trófico, y que tanto interés despertó en el estudio a los hombres de ciencia del pasado siglo, comprobándose que el único victimario eran las carnes y todos los alimentos superalbuminosos. Sin embargo, hoy, la gente vulgar cree eliminar dichos uráticos con *Urodonal* y otros específicos inorgánicos que sólo hace gastar dinero y tiempo a la víctima. Con un buen régimen vegetariano y compatibilizado todo, con la vida del hogar, no se padecen de estos tóxicos *depósitos uráticos*.



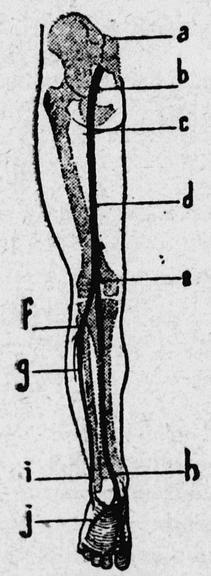


LOCALIZACIONES REUMÁTICAS

A-B: Articulación de los hombros. —C: Corazón. — D-E: Articulación de los brazos. — F-G: Articulación de las manos.—H-I: Articulación de las caderas.— J-K: Nervios ciáticos. —L-M: Articulación de las rodillas. —N-O: Articulación de los pies.— P: Articulación del pie. — Q: Reumatismo cerebral.—R: Reumatismo intestinal.

¡Oh, las comidas opíparas de las fiestas!

El reumatismo en general de todas partes del cuerpo se genera por defectos de la circulación debido a una sangre sucia y recargada de malos humores y al trabajo insuficiente del riñón y de los otros órganos emuntorios, por la continua alimentación incompatible y cadavérica como antifisiolagía y antinatural. Y no es la humedad ni el frío la causa.



LÍNEA NEGRA; NERVIO GRANDE CIÁTICO Y SUS RAMAS

a: Punto lumbar. — b: Punto sacroilíaco.—c: Punto glúteo.—d: Punto femoral. — e: Punto poplíteo. — ft Punto peroné. — g: Punto peroné media.—h: Punto Maléotar interior. — i: Punto maléotar exterior. — j: Punto plantar

Parte donde tiene asiento la tan conocida «ciática», cuyo mal pertenece a la misma familia artrítica producida por la tóxica alimentación a base de «alimentos prohibidos». Se regenera por el Vegetarismo Trofológico.

En la oreja: una manifestación de la gota, efecto de las comidas de tantos años a base de los «alimentos prohibidos». — Se *regenera* con un buen régimen individualizado Trofoterapéuticamente, pues sin el régimen bucal no hay salvación. Se calma con paños calientes y fricciones de limón y compresas.



Pensamientos en favor del frugivorismo y el hortalivorismo

1.° El ananá (piña americana) contiene una notable proporción de fermento alcalinizante que disuelve las materias residuosas y tóxicas de la alimentación albuminosa a base de carnes.

Dr. VIAUD BRUANT

A los artríticos

2.° Los frutos alcalinizan la sangre, por esa ventaja son muy recomendables a los artríticos en general: gotosos, reumáticos, excemáticos, hidrémicos, varicéosos, tófosos, etc. y más especialmente les conviene las ensaladas con limón, de lechugas, de nabos tiernos, zanahorias, rabanillos y escarola y también muy recomendable es la ensalada de acelga cocida y cebolla abundante con aceite crudo y zumo de limón.

A los hidrémicos

3.° Hay muchas personas enfermas de hidremia local, como por ejemplo las mujeres de piernas gordas y el cuerpo delgado. Es debido a un endurecimiento o casi congelación de los tejidos por la presencia de agua en la circulación, que el metabolismo interno no es normal y si esta diatesis crónica no se ataca radicalmente con baños de vapor localizados y directos de un par de horas cada día y una buena dieta a base de ensaladas cocidas y crudas, con limón no se restablecerá su vieja y crónica enfermedad. Pues el hierro que contiene la espinaca, la acelga, la alcachofa y la lechuga con la sosa del limón, *oxidan* los endurecimientos y limpian sangre y tejidos,

devolviendo mejor circulación. Muy importantes también son los *masajes* a las piernas hidrémicas dados con zumo de limón fuertemente después de los baños prolongados de vapor directos. Tampoco hay fruta alguna que pueda ser contraindicada para estos casos porque no contiene ácido úrico alguno y su agua es fisiológica!

La fama, la fortuna y la salud

(Apólogo moderno)

Orgullosa y altanera andaba, un día, por los campos y montañas la «fama» con coronas de laurel y de mirto en la frente cuando se encuentra con la «fortuna», explendente y con el cuerno de oro rebosante, que le dice: —Hola, amiga mia! me alegro verte, tanto tiempo te busqué.

—Yo también deseaba verte y estrechar tu señorial mano: contestó la «fama» estrechándole la mano fuertemente, y prosiguió: —Deberíamos estar toda la vida juntas, porqué nos completamos, tu enriqueces la ciudad y formas las grandes compañías industriales y comerciales, con tu abundancia. —Y tú eres la gloria y el genio. Sin tu influencia qué sería de la humanidad? contestó la «fortuna». — Y cuando ya iba a proseguir, la «fama» vió a lo lejos, de entre el verde y florido follaje, a la «salud» que sonriente y con paso firme se acercaba a ellas. — Calla, aquí viene la «salud» hacia nosotras ¡que alegría! — Y contestó la «fortuna»: — Que feliz encuentro hoy; fecha histórica, día memorable en verdad, los tres puntos de la vida se encuentran por fin. Somos tres hermanos que nos amamos tanto.....

Sí, sí: contestó la «fama». Bienvenida seas «salud»; al llegar abrazó a sus hermanas y dijo: Siempre deberíamos estar juntas y jamás separarnos, pero la Diosa Vida lo dispuso asi; qué le haremos? porque nosotras formamos el todo. Porque tú, «fortuna», das los materiales para el trabajo y tu granero nunca se agota, con tu reluciente oro se compra todo — y tú «fama» eres la que enciendes la fuente de luz y de esperanza, aunque los hombres se equivoquen o engañen, con la fama todo es grande y todo es puro; así como con el dinero todo se

compra, el honor, la inteligencia, el placer..... Y como iba a continuar interrumpieron la «fama» y la «fortuna»: Basta, basta que todo eso sin salud no hay nada. — Así que no debemos nunca separarnos. «Es cierto»! Consintieron las tres.

Largo rato discurrieron el modo de como hallarse cuando una tuviese necesidad de la otra, ya que el destino que la vida les había dado, era el de caminar individualmente para ver lo que en sí cada una valía; pero como aún no habían llegado a esa integralidad, querían socorrerse mutuamente en caso dado. Después de un tasado silencio la «fama» dijo: — Cuando nos perdamos y necesitéis de mi, al ver un libro, un rótulo, un gran y ornamentado edificio, cuando veais un acatamiento ciego en las gentes, en la fiereza de un tirano, en el inventor de aparatos, en la pluma o en el instrumento, buscadme y me hallaréis enseguida. -- Y a mí, dijo la «fortuna» me hallareis en el casamiento de una dama, en la venta de una virginidad, en las fábricas y talleres que consumen carne humana, en la ignorancia del pueblo cuando juega a la Lotería, en las guerras de conquista, en las minas y hasta en el crimen me podréis hallar cuando me hayais perdido!

La salud miraba en los ojos y en silencio a sus dos hermanas, que esperaban hablase ya. Y a tí ¿dónde y cómo te hallaremos? le preguntaron impacientes.

— Cuando me perdais a mi por vez primera en la vida, no me busquéis más porque no me hallaréis nunca; no tengo cómplices; soy la hija mayor de la vida. Soy como la blanca nube que una vez sola (de aquella forma) pasa por delante del sol! *Soy la salud que una vez perdida no se recupera jamás!*

Y as tres se despidieron pensativas.

SÁLOCIN OPAC

«Un gran número de fenómenos morbosos cuyas causas parecen ignorarse, son debidos a un estado de estreñimiento habitual»

TROUSSEAU

Memorial histórico de la Escuela «Pentalfa»

Leído por la Sra. Perera en la inauguración de temporada de conferencias y fiestas familiares naturistas, el 14 octubre 1928 en presencia de numeroso público:

Un saludo fraternal a todos y especialmente a aquellos que habeis venido de lejanas tierras a presenciar el acto de hoy, que es una nueva etapa en la historia Naturista.

Hace tres años que la Escuela PENTALFA funciona en Barcelona. La formalidad concreta de su actividad, ha sido y es, la de dar a conocer la mas perfecta *Verdad* de cuanto se relacione con la *Salud* física del hombre. Además de escoger (para beneficiar en felicidad, a la desorientada humanidad, con sus enseñanzas) los agentes físico-naturales, esto es: el sol, el aire, los baños de mar, la gimnasia en la montaña, los baños de luz matinal, el agua en diversas temperaturas, el masage y el sueño normal, ha dado y dará preferencia especialísima, a la nutrición, eso es: la Trofología y la Trofoterapia: la ciencia de la alimentación científica y natural del hombre, y la ciencia moderna de la regeneración de órganos externos e internos del hombre por los alimentos más nutritivos y los más convenientes para cada caso especial: Masticación, selección y combinación de los alimentos. Ya lo ha dicho Rousseau y también Tolstoy, que el hombre para salvarse de sus contínuas desgracias debe volver a la Naturaleza. Ramacharaka, el sabio indú, también dice que el hombre para perfeccionarse más, debe volver a vivir de acuerdo a algunos hombres que aún tienen hábitos sanos, eso es: volver a la Naturaleza. Naturaleza hoy, naturaleza mañana, y naturaleza siempre! El sabio ruso Virchow exclamó que también la medicina ha de volver a la Naturaleza. Las dolencias, los sufrimientos físicos, nerviosos y morales, vienen del apartamiento de las leyes de Natura, que es lo que la ciencia moderna llama: leyes Biológicas. En primer lugar apartarse de la Natnraleza, es perder el camino de la salud y de la moral, porqué salud y moral van siempre unidas; apartarse de la madre Natura es estar en el abismo, en los vicios y costumbres anti-higiénicas, y, concretando más en la práctica: esos vicios contra Natura son: el comer carnes de todas clases de animales, de mar y de tierra

o de aire, el terrible tabaquismo, el espantoso alcoholismo, el trasnochamiento, como el sexualismo, el rutinario sistema de comida sin hambre, las drogas envenenadoras del cuerpo, tejidos y sangre, que unido a la falta de higiene y a los excesos corporales traen la *tuberculosis*, la anemia, la diabetis, la escrofulosis, artritismo en general con sus cófrades: la gota, el reumatismo, la arterioesclorosis y por último el cáncer, y no el trabajo y la falta de alimentos como algunos creen y ni mucho menos son los microbios del aire quienes producen las enfermedades; es la Vida artificial y no la Natural la que nos hace sufrir. La Natura solo dá felicidad, pero hay que obedecerla.

Eso es lo que ha enseñado, enseña y enseñará la Escuela PENTALFA a los que a ella están adheridos.

Hoy, con esta fiesta familiar a la que todos vosotros habeis ayudado a efectuar, se abre la nueva temporada, de fiestas educativas y de conferencias científicas que los domingos y otros dias se darán en este local. En esta escuela pueden entrar de socios los Vegetarianos, los simpatizantes y aún los carnívoros, y los que no cumplen bien los preceptos del Naturismo aqui preconizados, de nada serán recriminados, porqué el daño es para los mismos. Así que nuestra moral es la tolerancia y respecto a toda persona; pero nosotros en nuestros principios nos mantendremos puros siempre, enseñando el camino de la *Verdad* y el que no se vea con fuerzas de voluntad para seguirlo, que tenga paciencia. Nuestra actividad continuará siempre. En todas partes es conocida nuestra labor. Nuestra revista va a Francia, Alemania, Rusia, Italia, Inglaterra, Portugal, Sur y Norte de América, Asia, China, Japón y etc. Tenemos corresponsales en todas partes de España y América y todos aplauden nuestra propaganda, y es que ya hoy nadie se rie del Naturismo, pues se ha impuesto en todo el Mundo, solo algún necio de tres patas se mofa!

Desde el pasado año se han repartido mas de 40,000 revistas PENTALFA y unos 12 mil folletos naturistas editados por esta Escuela y dado unas 80 conferencias y algunas por los diferentes pueblos de Cataluña, y eso que nuestra entidad no es la más grande del Mundo. Cada dia contamos con nuevos

alumnos y nuevos casos de Regeneración orgánica donde fracasaron todos los metodos.

El Naturismo es á en marcha, pués, ahora falta que vosotros nos ayudeis a empujar la nave de la regeneración humana!

HE DICHO.....

El Naturismo en América



D. José A. Velázquez, iniciado en el Naturismo Trofológico hace 4 años. en la R. Argentina, hoy en gira de estudios por los Estados Unidos. Envía un alentoso saludo a los lectores de PENTALPA en señal de paz y fraternidad en el año nuevo que entraremos.

El Sr. Velázquez, que hoy presentamos a nuestros lectores, es, además de nuestro, amigo de la humanidad doliente, él, siente y propaga a los cuatro vientos el Naturismo Trofológico como medio de regeneración celular humana. Y tanto es así, que hallándose en Nueva Yark, el pasado mes de octubre, además de hacer conocer allí a muchos antiguos naturistas, de una manera práctica el *Iridiagnosis* y la ciencia Trofológica, dió en la Sociedad Naturista Hispana una interesante conferencia de como se hizo Naturista, la que nos ha enviado íntegra y que en el alma sentimos no poderla publi-

car por lo extensa que es, pero que igual le felicitamos por sus buenos deseos y le instamos a proseguir en sus estudios y divulgación humanitaria.

De él es la poesía que va a continuación:

¡Adelante, Juventud!

No manches tus manos con sangre inocente,
Ni con carnes tu claustro virginal,
Limpia con el zumo de frutas,
El molde forjante de la humanidad.

Desde el altar de tu templo gran-
[dioso,
Cual pensamiento te has de remon-
[tar,
Soñando con un mañana venturoso
De grandeza y sabiduría do mora
[la Paz.

Nueva York, noviembre 1928.

Rompe tus arcaicos prejuicios,
Con que te liga la hipócrita sociedad,
Levanta tu frente, límpida y altanera
Y sigue la senda que Natura te da.

Lucha con el monstruo que en tu
[seno dormita,
Fingiendo amor y es pura maldad,
Y únete al son de combate qu e en
[mi pecho palpita,
Que es de ¡Redención! ¡Oh. Madre
[Humanidad!

J. A. Velázquez

LA DIETA CARNÍVORA Y LAS PASIONES

> Desde hoy me constituiré en criado del Doctor; solo me falta una cosa, a saber, que en nombre de la vida o de la muerte exijo de vos algunas líneas.. .. basta un pedazo de papel cualquiera. contal de que escribas en él con una gota de sangre... . ES LA SANGRE UN JUGO MUY PARTICULAR.
>
> (De Fausto-Goethe)

Solo el recuerdo existe de «aquellos venturosos tiempos en que no se conocian las palabras tuyo y mio, en que para alimentarse los hombres no tenian mas que alargar la mano y cojer los frutos que los árboles amorosos brindaban y eran felices. ¡Y Pasó la Eda de Oro! y henos aquí hoy, sumergidos en el más espantoso de los laberintos, reinando en doquier la más tremenda confusión moviéndonos solo a impulsos de una ambición sin límites, engendro de todas las violencias y pasiones, al extremo de que cegados, torpes e insensatos, apenas salidos de la más espantosa de las conflagraciones ,vuélvense

los pueblos que ostentan el nombre de civilizados a prepararse para una nueva lucha que todo hace preveer será más cruel que la pasada!

Ante estos pavorosos acontecimientos que tantos sufrimiento y ruina nos reportan, creyendo en la justicia de las leyes que rigen al Universo nos preguntamos: ¿De donde parte la causa fundamental, la más grave de todas, raiz de tanto dolor y miseria? Solo encuentra una contestación satisfactoria: del dolor y la crueldad que significa tanta sangre derramada de nuestros hermanos inferiores, los animales; de la alimentación carnívora, por que la sangre atrae sangre.

El hombre, dotado de un organismo capaz de vibrar al unisono con los más elevados pensamientos, con las más delicadas concepciones de amor, compasión, fraternidad capaz de hacer brotar de lo más hondo de su corazón aquel sentimiento de infinita alegría y poética contemplación al admirar las bellezas de que está rodeado, en la Naturaleza, sentimientos que experimentaron los hombres de aquella venturosa EDAD DE ORO, en que vivian de acuerdo con sus *leyes*, al convertirse en carnívoro, por efecto de la intoxicación que su sangre ha sufrido con esta falsa alimentación ha alterado la armonía de su organismo haciéndose incapaz de estas percepciones, sumiéndose cada vez más en tinieblas y de tropiezo en tropiezo, de error en error, lo vemos hoy alimentarse de la más extravagante manera, sin noción alguna de lo que constituye su verdadera dieta..... LA SANGRE ES UN JUGO MUY PARTICULAR (De Fausto). Si, en tu sangre están tus pasiones, tus odios tus ambiciones tu falta de AMOR. A la dicha, no la busques fuera deti, en tus millones, en el café en el teatro, ni en España ni en Francia, ni en Europa ni en America. Está en ti mismo. Si continuas comiendo carne, bebiendo alcohol, fumando etc. tu sangre viciada y corrompida por las putridas fermentaciones, de esta alimentación será engendro de las más bajas pasionescon su cortejo de dolores. Solo la dieta sin sangre, la bella dieta ideal de frutas, del porvenir, es capaz de poner al hombreen condiciones de hacerle sentir la verdadera felicidad que es AMOR!

Tarragona

Jesús Asensio

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

Sémola con coliflor

Se frien algunos dientes de ajos, un poco cebolla y tomate con trozos de coliflor y zanahorias; cuando todo está bien sofrito, que tiene que ser con aceite un poco adundante, se echa agua caliente para cocinar la sémola, la que se ha de echar al hervir el agua. Después de cocinarse 40 minutos a fuego lento puede servirse. Se come con ensalada cruda y pan tostado. Nunca olvidarse de masticar y ensalivar bien todos los alimentos.

Caldo de guisantes tiernos con alcachofas

Las arvejas (guisantes) han de ser siempre tiernos. Se sofríen con cebolla verde, ajos, apio, tomates abundante (si no hay frescos maduros, utilizar los tomates en lata, pero que sean nuevos) y abundante alcachofa con varias cucharadas de aceite. Cuando todo está frito agregar medio litro de agua caliente y dejar que se haga el caldo con 15 minutos de fuego lento. Se come con pan tostado o galleta marina y ensalada cruda.

Arroz liviano

Se come sin pan.

Se cuece el arroz solo en agua y con una o dos cebollas cortadas, después se le agrega un sofrito de ajo, cebolla, un poquito de trufa machacada (se vende en potes en los establecimientos) y algunos guisantes tiernos. Se come con ensalada de lechugas, zanahoria, rabanitos y tomates, con algunos cacahuetes tostados. Masticar todo bien.

Fideos con leche

No conviene a los estreñidos. Se cocinan los fideos con un poco de sal durante 30 minutos (si son finos) y al quitarlos del fuego se le agregará agua fría en la misma olla. Se cuelan y casi sin agua se pasan por una cazuela untada de manteca, luego en una fuente se van poniendo por capas, una rociada de leche ligeramente hervida y otra capa de fideos. Se dejan estofar 15 minutos al calor y se comen solos porque las frutas o las ensaladas son incompatibles con la leche. Aquí sólo cabe comer con ellos pan negro para hacer un poco de efecto laxante y ayudar a la digestión. Es más bien un plato antojadizo.

Además, se han de masticar y ensalivar perfectamente.

Platos frugívoros

que se se servirán en el banquete familiar del domingo, día 13 de enero, a las doce, y por la tarde, a continuación, se efectuará la fiesta literaria de Poesía, Música y Naturismo:

Primer plato: Mandarinas, «Pan tostado dulce» y nata. — Segundo plato: Ensalada de naranjas con cerezas, dátiles de Berbería rellenos.—Tercer plato: Melocotón al natural y budín de frutas. — Cuarto plato: Melón y canutillos rellenos de crema de nata, dulce de frutas, etc. — Quinto plato: Piña y bocadillos en molde. — Plato final: Jugo de uva, pastelillos y dulces variados.

Muy importante: Todos estos platos, con alguna pequeña variación más, se servirán dentro la más estricta Compatibilidad trofológica. Los «dulces», los «bocadillos» y «pastelillos» no son de esos que se fabrican con los residuos en las confiterías sin escrúpulos, sino que son sin heterogéneas mezclas ni de reconcentración indigestante, pues, son hechos al natural y en forma «casera», en la misma redacción de nuestra revista.

Los que deseen acudir tienen que pedir «tiquet» desde hoy, porque no hay muchos cubiertos debido al enorme trabajo que lleva la preparación de dicho banquete por personas no hoteleras. Ademas, advertimos que no nos lleva el propósito de ir allí a rendir culto al «Dios Panza y de Gastronomía», no, sino a pasar un rato de solaz espiritual y de fraternidad naturista entre los que hacen prácticos sus ideales de «no matar» y de alimentarse de una dieta sin sangre y de «los dorados frutos que Nuestro Señor dió, en el Principio, a sus hijos...»

El Arte y el Naturismo



Sra. Tina Spezza, Vegetariana Trofóloga, en gira artística por Sud-América donde está asombrando a los críticos musicales con su arte de las blancas y negras teclas, y que en breve visitará Barcelona. Es italiana de nacimiento, y desde su sereno semblante envía un fraternal saludo a todos los lectores de PENTALFA en la entrada del Año Nuevo.

No hay incompatibilidad entre la Música y el Naturismo, al contrario, se complementan, porque todo lo que esuna agradabilidad y satisfacción íntima y excelsa pertenece a la Naturaleza superior del hombre. Teniendo el cuerpo sano, limpio, puro, funcionando eufóricamente nuestras células, hay corriente de sangre más pura en el cerebro, hay más claridad y entendimiento, y por tanto más armonía psíquica, la que a su vez nos trae, como consecuencia, una más sensible percepción inspiradora en las altas vibraciones del «Musical sonido» en que el mundo se purifica y supera en cada onda universal! Y no es que el Naturismo con su vida sencilla y su alimentación natural de frutas o verduras dé más inteligencia «al que no la tiene ya por naturaleza», eso no, pero es un

factor coadyuvante e indispensable sin la cual hay *dispsiquias* y entorpecimientos en la manifestación del sentir íntimo de nuestra *alma-inteligencia*.

El Naturismo, entonces, es una poderosa ayuda para el cultivo de la inteligencia. Dame un punto de apoyo (la palanca) y levantare al Mundo!, dijo Arquímedes. Así que, lector, piensa.

El comentario siguientenos dará mejor una idea, pues es extractado del más grande periódico de Buenos Aires, *La Prensa,* del mes de octubre de 1928. La señora Spezza es frugívora y vegetariana desde hace 20 años, cuyo régimen le ha ayudado mucho en el éxito de su arte.

«TINA SPEZZA NARDECCHIA.—Audición en «La Prensa». —En el salón de conciertos de «La Prensa» dió ayer por la tarde una audición privada de piano la distinguida concertista italiana Tina Spezza Nardecchia, que estudió en el Real Conservatorio de Bologna y ha realizado con éxito excursiones artísticas por su país y por Sud América.

»Tina Spezza Nardecchia poeee una técnica segura y brillante y una musicalidad delicada, muy femenina, que da cierto sello característico y personal a sus interpretaciones, cualidades que puso de manifiesto ayer en la delicadeza con que dió un «Impromptu», de Schubert; en «Largo e mesto», de la Sonata op. 10 de Beethoven, cuya expresión tradujo con musicalidad; en valses de Chopin, vertidos con la elegancia requerida, como lo fueron con brillantez dos estudios del mismo; en «Reverte», de Schumann, interpretada con fino sentido poético; en «El ruiseñor» y «Rapsodia N.° 12», de Liszt, ejecutada esta última con gran pujanza rítmica y con brillante y segura digitación.

»La concertista italiana se ha radicado en nuestro país y piensa dar en Buenos Aires una serie de audiciones.»

La fuerza bruta

He sido espectador de un acto vergonzoso y repugnante, cuyos protagonistas fueron dos compañeros de trabajo, que portados por su intolerancia y poca cultura, deslindaron a puñetazo limpio sus rencillas de tiempo, iniciadas por fútiles cuestiones.

El uno es el retrato del ciudadano flamenco, que todas sus aspiraciones quedan englobadas en el redondel de una plaza de toros; todo su arte está en la música chillona de un

coplet, cantada con voz estrujada por el alcohol y el sensualismo, y acompañada por los ritmos exagerados de un cuerpo deformado por la rebeldía de las morbosidades, y su arma para la defensa, son la chulapería y la ironía grosera.

El otro, toda su inteligencia y su ideal están concentrados en el desarrollo de sus biceps; su mente no se manifiesta más que cuando hace jugar sus puños en gestos de pugilista que se admira como si fueran de un nuevo Hércules capaz de libertar a algún *Prometeo* de nuestra civilización; su arte está en las piernas capaces de dominar y hacer bailar a gusto un balón, como si fuera uno de los infinitos mundos que vuelan por el Universo; su idolatría es el dios deporte que «*fortalece*» a los músculos para imponerse con la fuerza bruta.

Son los dos tipos que en nuestros días hallamos por todas part s, como si un Etna en erupción en vez de llamas, hubiese parido juguetes de carne que sólo saben vegetar, entre esa existencia inexplicable de dolores morales y sufrimientos espirituales. Es el hijo hecho a semejanza e imagen de su creador, es el resultado de la indiferencia del hombre frente a la Vida, que no piensa ni siente ante el porvenir de la humanidad, es el efecto del alcohol, de la carne, del goce a ciegas...

Cuando vemos dos animales excitados, por los celos o el hambre, morderse mutuamente para prevalecer el más fuerte y adquirir su objeto deseado, reflexionamos y nos orgullecemos de ser superiores a aquéllos—como dijo Francisco de Asís—hermanos pequeños, que la sabiduría suprema no les dotó del habla para entenderse y llegar a un acuerdo en sus litigios.

Pero cuando inesperadamente vemos reñirse dos seres humanos, por falta de seriedad, de tolerancia y de cultura, no podemos negar, que distamos muy poco de la animalidad. Cuando dos seres racionales no saben en tales circunstancias poner en juego su moral, cuando la reflexión no alumbra en esos casos, cuando el odio domina, los que suspiramos por la supresión de las guerras y de toda lucha sangrienta, los que anhelamos una sociedad justa, perfecta y bella, nuestras aspiraciones, nuestros sueños se nos desvanecen y extrañamos que en las altas esferas no lleguen a infiltrarse ese criterio, ese afán, ese amor sincero, sin egoísmos viles, ni flaquezas, para preparar una verdadera paz para el mundo.

¿Cómo vamos a confiar que los grandes conflictos entre naciones se solucionen diplomáticamente, si por insignificancias, en la vida práctica, en la realidad de nuestros días sólo vemos a los hombres arreglar sus asuntos con la fuerza bruta?

¿Como confiar en una paz venidera si nosotros no la practicamos en los más insignificantes asuntos?

¡Desgraciado fin el que te espera humanidad si no pones tu atención en los problemas que te rodean esclavizándote cada día más y que sólo podrás solucionar obedeciendo a Rousseau en su célebre grito de «volvamos a la Naturaleza.»

Octubre 1928 MIGUEL OLLÉ JOVÉ

La niña ALBA ESTEVE SPEZZA, a los 3 años y medio, que en el día 19 de mayo último fué arrollada por un auto en Buenos Aires mientras venía de la playa con su mamita. Del golpe brutal salieron parte de los sesos de la región occipital, resistiendo asimismo en lucha entre la vida y la muerte dieciséis días! Pruebas de su resistencia vital dada por el régimen naturista que practicaba, ocho años y ya desde antes de nacer, y que nosotros en su honor le dedicamos en la fiesta literaría familiar del 18 de noviembre último una poesía: «La cuna vacía».



Hacemos uno el dolor de sus padres enviándole un cariñoso pensamiento de siempreviva sobre su alma!

EL AMOR MATERNAL EN LOS ANIMALES



EL INGENIO ÁLADO

Ya veis, niños, si es cuidadosa e inteligente la madre Naturaleza representada aquí en esta «Curruca costurera», que con unas resistentes fibras y unas hojas construye un hogar, es el *amor maternal* manifestado en el reino álado. La curruca es una avecilla de Levante, para construir su nido trabaja mucho con su pico y con su cuerpo; es granvíora e insectívora, pero con grande amor materno para con sus pequeñuelos. Es un encanto de la naturaleza verle trabajar y cuidar a sus pichoncillos!

LA OCA FIEL

El doctor Franklin refiere que una oca vieja estaba empollando sus huevos hacía ya quince días en la cocina de una quinta, cuando se puso enferma de pronto, por una mala comida. Sintiendo próximo su fin, abandonó su nido y fué a una dependencia de la quinta, donde había otra oca de un año de edad. La vieja hubo de contarle sus cuitas sobre el porvenir de su pollada, y es de creer que fué entendido su lenguaje, porque la joven, que no había entrado hasta entonces en la cocina, fué allá guiada por la enferma. Saltó inmediatamente en el nido y se puso en incubación, mientras la vieja acurrucada a su lado, moría al poco tiempo. La oca joven terminó su incubación y sacó adelante los pollos, como si fueran hijos suyos».



La oca es mixtivora y acuática y tiene gran amor por su cria. Es monogama por naturaleza.

El cazador y la liebre



La liebre es un conejo silvestre y muy vivaz, es herbívora y de gran amor maternal, que muchas mujeres actuales, que en el trance más difícil abandonan a sus hijitos, deberían imitar.

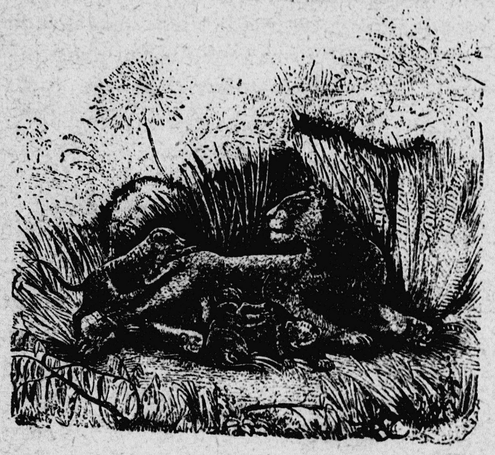
«Oscar Honoré refiere que un cazador hubo de conmoverse tanto en presencia de un cuadro de amor maternal, que renunció para siempre a la caza. Viendo este cazador ramonear a una liebre, le asestó un tiro y el pobre animal echó a huir cojeando. Siguió detrás el cazador y llegando a un matorral, encontró a la liebre tendida a lo largo y a su lado dos lebratillos mamando. La pobre madre, mortalmente herida, miraba a sus hijuelos tiernamente, pero no pensaba ya en defender su existencia. Los lebratillos que apenas tenian tres días, mamaban por la última vez de la madre ensangrentada : estaba muerta ya y aún pedían la vida a su seno.

Enternecido el cazador, recogió los lebratillos y se los llevó para criarlos a mano; ¡ inútil precaución ! murieron luego sin haber podido tragar otra leche, distinta de la leche maternal. Desde entonces el noble cazador dejó arrínconada la escopeta.»

En breve aparece
(compatibilidad alim
Capo.

Cura Científica Racional
Ramona Perera de

Los carnívoros



La carnívora leona aunque bestia feroz y temible, que no tiene amor a los humanos, o para los animales herbívoros, que han de servirles de alimento, sin embargo es muy pródiga y fiel para sus cachorros y ¡cuidado con tocárselos nadie!

«Durante los primeros días, después de haber parido, la madre no abandona un solo instante a sus cachorros, y el padre provee a todas sus necesidades Hasta que los cachorros tienen tres meses y pasan la crisis de la dentición, no los desteta la madre, lo cual verifica ausentándose algunas horas todos los días, pero dejándoles carne de presas, cuidadosamente despejada de piel y huesos y desmenuzada para que puedan comerla fácilmente.

»El león, cuyo carácter es muy grave, cuando llega a ser adulto no gusta de permanecer con sus cachorros, que le fatigan con sus juegos, y para estar a sus anchas busca un albergue en las inmediaciones para poder acudir pronto en ayuda de su familia, caso necesario.

»A la edad de cuatro o cinco meses, los cachorros siguen ya de noche a su madre a la orilla del bosque, a donde el león les lleva de comer lo que ha podido cazar.

»A los seis meses, en la obscuridad de la noche, toda la familia cambia de guarida, y desde entonces hasta el momento en que han de separarse de sus padres, viajan constantemente los cachorros.» (1)

Los leones y los tigres nunca devoran a sus hijos; la carne de un carnívoro no sirve para alimentar a otro carnívoro.

(1) Estos clixés y párrafos son del libro de E. Manault.

Pida Vd. los libros que necesite a nuestra revista.

Regalar un libro a un amigo es el mejor regalo.

HOMEOPATÍA y ALOPATÍA

❖ ❖ ❖

Ante la Lógica Positiva

(Continuación del anterior n.° 2)

El Prof. Gregorio M. D. de Edimburgo, Escocia, dice: «Noventa y nueve por ciento de las verdades médicas son mentiras médicas, y las doctrinas médicas son en su mayoría, una locura, miradas vagas.»

El Doctor Abererombie, F. R. C. P., de Edimburgo, dice: «La medicina es una ciencia de conjeturas.»

El Dr. Evans, F. R. C. P., de Londres, dice: «El sistema Médico popular es uno de los más inciertos y poco satisfactorios. No tiene filosofía ni sentido común para que inspire confianza.»

J. Rhodes Buchanan, M. D., de Boston, dice: «De todas las ciencias conocidas, ninguna ha sido tan mudable, confusa y contradictoria en doctrina, como la medicina.»

S. Weir Mitchell M. D., dice: «Detrás de la enfermedad hay una causa, y la causa no puede ser alcanzada por ninguna droga.»

J. Bigelow M. D. en «Medicina Racional» dice: «Yo sinceramente creo que la opinión imparcial de la mayoría de los médicos de mente sana y larga experiencia, que la mortandad y el desastre en el mundo sería menos de lo que actualmente es, si se dejara a todas las enfermedades su propio curso.»

El Dr. Abernathy M. D. de Londres, dice: «Las enfermedades han aumentado en proporción al aumento del número de médicos.»

El Dr. Richter dice: «Ninguna ciencia está tan llena de falacias, errores, ilusiones y mentiras, como la escuela de medicina.»

J. N. Hurty M. D. de la Junta de Salubridad del Estado de Indiana, dice: «La Medicina es torcida e irracional; más

peligrosa que la dinamita. No hay medicina en el mundo que no lleve daño en sus moléculas.»

Sir E. Astley Cooper, Médico de la Reina Victoria, declaró diciendo: «La ciencia de la medicina está basada en conjeturas y se ha perfecionado por el asesinato.»

El Prof. Armor del Colegio Hospital de Long Island, declaró en «New York Medical Journal» de enero de 1883, que, «Las drogas son administradas; los pacientes sanan algunas veces, y suponemos que nosotros los hemos curado cuando en realidad nuestros remedios han tenido poco o nada que ver con su restablecimiento. Lo más probable es que la curación se realizó a pesar de nuestras medicinas.»

***

No pretendo sostener una polémica, pues me considero incapaz; he emitido mi juicio basado en proposiciones lógico-positivas; quien quiera, que acepte mis ideas, y el que no, que las deseche; así mismo he citado los hechos generales que constantemente se están produciendo, que todo investigador puede comprobar, En Lógica se dice: *contra hechos no hay argumentos.* Ciertamente, pero sí hay argucias, sofismas y fama de sabio. Como complemento he transcrito lo que han dicho algunos doctores en Medicina, que por los puestos que se les señalan, deben tener mucha experiencia y conocimientos, y cuya idoneidad y autoridad no se puede negar *a priori.*

***

Ante el desastre de la Ciencin Médica, ¿qué esperar? ¿Llegar al completo fracaso?.. Nó: la Evolución, con su inmutable LEY de PROGRESO, pondrá término a ese mal: el modesto sabio, LOUIS KUHNE, hace algunos años ha publicado su obra «LA NUEVA CIENCIA DE CURAR, *Sin medicamentos ni operaciones*» en todos los idiomas de los paises cultos, alcanzando muchas ediciones, en la cual por manera experimental, enseña *la causa y unidad de las enfermedades y el método curativo verdadero:* contando en la actualidad con muchos partidarios y adeptos humildes, que son los que están dispuestos a aceptar la verdad. Como todo genio que descubre una verdad de trascendencia, ha sido despreciado,

atacado, burlado; indudablemente que habrá algún Doctor en Medicina que lo califique de *loco,* como otros doctores en otras ciencias han dado el mismo calificativo a otros genios. Un renombrado alienista ha dicho: «Jesús tenía la monomanía mesiánica, Galileo la de observar el sol, Newton la del Cálculo» y otros monomaniacos, y quizá algunos polimaníacos, (tal vez sean Humboldt y Aristóteles) En la Antigüedad hubo bastantes de esos «locos», principalmente en Grecia; actualmente, creo que hay muy pocos, pues no se si ya han sido diagnosticados medicamente. !Y han sido esa clase de «locos», clasificados psicológicamente como *anormales*, quienes han dado a LA CIENCIA las más valiosas observaciones, descubrimientos e inventos, que no le han dado «los cuerdos», con sus pomposos títulos universitarios!

¡QUE CONTRASENTIDO LÓGICO ANTE TANTA SABIDURÍA DE PSICOLOGIA!

***

CONCLUSIÓN:- En la próxima civilización, pues la actual está para terminar, (1) ya no habrá médicos de ninguna clase; desaparecerán boticas y droguerias, (almacenes de venenos) junto con los instrumentos de Cirugía, entre los cuales hay verdaderas herramientas de carnicería. *De la conservación y mejoramiento de la salud humana* se encargarán los futuros Higienistas.

Coyoacán, D. F. septiembre de 1926.

Profesor
JOSÉ M. SILVA

(1) - Tengo tesis escrita titulada: «PROXIMO FIN DE LA CIVILIZACIÓN ACTUAL. - LA CIVILIZACIÓN FUTURA.»

IRMANIA En este número comenzamos a insertar la interesante novela naturista espiritualista la que recomendamos a la juventud selecta por su forma delicada y dulce de exponer sus ideales, los protagonistas. Aunque no somos partidarios de novelas ésta es una excepción. Traducción del portugués por J. Elizalde, y su autor es el conocido vate de la alimentación frugívora ANGELO JORGE.

IRMANIA

POR A. JORGE

PRÓLOGO

Fueron algunas de las mejores horas de mi vida las que gasté escribiendo las páginas de este libro.

Dice Garret: «Esto tenía en el alma, esto va en el papel, que de otra forma no sé escribir.» Puedo, con toda verdad si copiar la frase. Lo que escribo es el íntegro producto de lo que, siento y pienso. En esta obra tanto o más que en las precedentes.

IRMANIA es la síntesis exacta y completa de lo que soy moral y mentalmente, y, en cierto modo, hasta físicamente, en la época en que escribo.

La isla misteriosa a la que mi modesto espíritu literario dió forma, existe realmente en mi *Aspiración*, en mi insofisticable anhelo de Bien y de Verdad; yo viví la vida de mis personajes, contemplé con los ojos del alma los paisajes exhuberantísimos de mi isla desconocida, tonifiqué mi cuerpo con los dorados frutos de sus árboles y mi espíritu con la atmósfera de amor y de paz que es en ella el ambiente social.

Durante el tiempo en que viví así, creyendo en una humanidad venturosa y perfecta, en la visión de un estado social justo y equilibrado, aparté de mi el cuadro perturbador del infierno presente, dejé de oir los gritos de los desesperados y las blasfemias de los sin credo, soñé bondades y amor, y fuí feliz.

Con estos precedentes, ignoro yo completamente el valor de mi trabajo—¿quién puede ser juez en causa propia? —como asimismo no sé si merecerá la ansiada cualidad de *novela naturista*, de fondo filosófico y social. Siempre desprecié las escuelas y teorías de arte; no me preocupé nunca de cosas artificiales, reglas de la estilística, ni con rancios compendios de literatura. Estuve siempre de acuerdo con Rodolfo Waldo Trine, que en su libro hermosísimo, lleno de elevados conceptos de filosofía y de moral titulado «En Armonía con el Infinito» escribía:

«¿Eres escritor? pues acuérdate de que el mayor éxito en una obra literaria es: escudriñar en el interior de nuestro corazón y escribir. Ser sincero. Ser animoso. Ser leal para con los movimientos espontáneos de nuestra propia alma. Acuérdate de que un escritor no puede escribir nunca más que aquello que en sí mismo existe. Si escribiera más es que sería más. Es simplemente su propio amanuense. Hasta cierto punto vierte su alma en el libro que escribe y no puede poner en sus hojas más de lo que tiene en su alma.»

Yo tenía en el alma este libro, por esto lo trasladé al papel. Y, como que el dar forma externa a esta creación de mi insumiso espíritu, me produjo un gozo y una alegría indecibles, en este gozo y alegría encontré la confortación y el estímulo tan necesarios, en un medio adverso, para un trabajo mental infatigable y probo.

Aun cuando intentasen ensuciar estas páginas de amor y de sueño, de propaganda y de arte, las almas inferiores para quienes todo en el mundo es perecedero y material, los fútiles y los amoldados al légamo ambiente con su carnivorismo, tabaquismo, alcoholismo y mil vicios de esto resultantes, ¡ba!, me sería completamente indiferente.

Mi alma es plácida y serena como el agua clara de una fuente; nada podrá perturbarla, podéis creerlo.

Además, yo me río, en mi fuero interno, de la gloria literaria, muy especialmente en tierra de analfabetos, y hace ya bastante tiempo que conseguí inculcar en lo más profundo de mi mismo el *deseo de aprobación* positivo y antimagnético.

Armanda Julia, hija de mi carne, leerá un día IRMANIA, hija de mi espíritu, y tal vez llegará a ser ella su mejor lectora. Para mi hija, pues, especialmente escribí estas páginas que constituirán uno de sus primeros libros de lectura.

Si desde este momento puedo ya depparar para mi novela un alma — una sola alma capaz de elevarse hasta el cielo de amor a que yo me elevé al trazar sus rápidos capítulos, de vivir, cual yo viví horas, en este pequeño mundo de paz y de nobleza moral — bendita sea esta alma.

Quiérase o no, continúo considerando a este libro, ahora que le doy la última pinceiada, como un poderoso talismán contra el Mal. — Cuando a veces me asalta el tropel de las pasiones del mundo, cuando acude a mi mente cualquier pensamiento malo o nefasto, o el recuerdo ruin de alguna escena repugnante, injusta o cruel, propia da esta sociedad impura y mala, me aislo, no pienso más que en lo que con tanto amor escribí, releo mi trabajo procurando hacer regresar a mi alma los momentos de gozo indecible que sentí al escribirlo: huyo, en espíritu, de los hombres impuros de la Civilización y voy a vivir a IRMANIA, en mi torre encantada de libertad y amor, paz y fraternidad.

Fin de Mayo de 1912 — ANGELO JORGE

I

. . . . . .

El naufragio, poco a poco, fué volviendo en sí del profundo letargo, en que estaba sumido.

Sentíase verdaderamente fatigado con una lacitud enorme en todos los miembros y dolores agudísimos en todo el cuerpo. Debía tener fiebre alta, porque, alternando con súbitas apariciones de calor, vivos extremecimiemtos de frío le corrían por la médula.

Sin embargo, las ideas le volvían y se le hacían cada vez más claras y distintas.

Ahora se acordaba... El naufragio... Horas sin fin bajo la capa amenazadora del cielo y sobre el revuelto abismo del océano en un frágil esquife... La furia enloquecedora de los elementos junto con la tortura terrible del hambre y de la sed...

La sorpresa del náufrago aumentaba cada vez más:

—¿Gente de paz? Lo creo, dijo. Pero en qué punto del mundo me encuentro, y ¿qué gente es esta que me rodea?

—Estáis en la isla de Irmanía, entre el pueblo libre y feliz que la habita. Pero sosegaos: necesitáis por ahora un reposo absoluto. cuando el sol vuelva a iluminaros, conversaremos. Dormid.

—¡IRMANIA!, murmuró el náufrago con espanto.

Nunca había oído un nombre tan eufónico.

¡Con qué ansia anhelaba levantarse, hablar, ver lo que le rodeaba!

Pero accedió a dormirse porque tenía las fuerzas quebrantadas. El sueño, fiel amigo de los que sufren, lenitivo seguro para los mayores dolores del cuerpo y del espíritu, empezaba a tenderle amorosamente los brazos. Al poco rato dormía pesadamente.

(Continuará)

Vió ante sí a la muerte docenas de veces, hasta que, encharcado, lleno de angustia y horror, le pareció por fin descubrir, muy lejos, en el horizonte ennegrecido, una como tira indistinta de tierra.

Lució en el ánimo del náufrago el resplandor súbito de una esperanza; pero, exhausto de fuerzas, sin saber cómo ni poder decir cuándo, se desmayó.

Experimentaba ahora la inefable alegría del que se siente volver a la vida después de haber casi oído sonar su última hora.

Abrió los ojos.

Vagamente distinguió, a la discreta luz de una lámpara, figuras humanas que se movían o esperaban ansiosas, inclinadas hacia el pobre lecho en que yacía.

Entreabriéndole los labios le vaciaban en la boca el contenido de una pequeña copa de madera.

Algún cordial sin duda, pero — cosa extraña — tenía un pronunciado sabor a fruta, zumo de limón con naranja, tal vez...

Las ideas, aún poco lúcidas, se le enturbiaban de nuevo.

—¿Quién soís? ¿Dónde estoy?, preguntó, sorprendido.

—Entre gente de paz que os agasaja y os trata como a un hermano, respondiéronle con simplicidad.

¡Qué extraño! Nunca había oído un lenguaje que se pareciera a aquél, y no obstante, comprendía perfectamente lo que le decían, y era, al parecer, perfectamente comprendido.

Noticias y Comentarios

En Bilbao: PENTALFA se vende en casa Gorrián; Conde Miresol, 5.

Libros

Del impresor Leandro Vargas, (Rocafort, 29 interior, E.) de Barcelona, recibimos un ejemplar dedicado a PENTALFA de *Para ser Vegetariano*, de José Galián Cerón, cuyo precio es de 1'50 ejemplar; y además los interesantes folletos: «Vegetalismo y Necrofagia» del exministro Mexicano, José Vasconcellos, que se vende a 0'05; el monologo «Degradación,» de Román Cortés, a 0'15 y «Demostraciones científicas del Vegetalismo» de Strittmatter (Urasus) de 26 páginas y se vende a 0'20. Agradecemos el envio

—De Lisboa (Portugal) hemos recibido, 1, 2 y 3 de un interesante folletón que dirije un inteligente naturista, Sr. José Peralta, que titula, «A Cultura da Vida» por los agentes naturales; que subtitula: Colección Trabajo y Vida Simple. Los proximos números hablarán de Trofología, su precio es de mil 500 reis ejemplar, a quién le interese puede pedirlos a los depositarios: Pires y Compta. Rue Palais de San Rento, 48.

De Palermo (Italia) recibimos de nuestro amigo Giovanni Martines dos interesantes libritos, uno sobre «¿Que es el artritismo?» y «Leggi fondamentali della dieta naturale» este de Max Heindel editado por la fraternidad Rosacruz. Agradecemos infinito el obsequio.

Conferencias

Enero 6, Caries dentales por N, Capo, 13, Banquete frugívoro y fiesta literaria, 20, Problemas de Educación, por R. Crespo, 27. los riñones porque se enferman y sus tratamientos trofoterapéuticos.

Febrero 3, la Vegiga. Porque enferma y su tratamiento por agentes tróficos bucales. Y el 10 sobre Anemia.

Sobre la no muerte del Profesor Rey

Varias revistas naturistas han dado por muerto al Señor R. C. Rey, cuando solo, según últimas noticias directas, se trata de un accidente

De primer momento pensábamos, creyendo en esa fatalidad, dedicar a su memoria una velada literaria y propagar sus ideas y obras, y dar a conocer

algunos datos biográficos y escritos inéditos, pero nos alegramos que no haya sido mas que susto, y desearle larga vida. No obstante tendremos a los lectores al corriente de las noticias nuevas que recibamos de Chile que es donde ahora reside el Señor Rey, en un sanatorio naturista.

Varias

Los que no reciben la revista PENTALFA y hayan pagado la suscripción, rogamos nos lo comuniquen a la brevedad para tomar las medidas necesarias en correos, como igual los que hayan pedido libros o folletos y no son servidos que nos vuelvan a escribir; los que no vean su nombre en la lista de donativos también rogamos nos lo comuniquen.

—A los estudiantes de nuestra Escuela PENTALFA comunicamos que la cuota de entrada son 50 pesetas y 5 de cuota mensual. Para además tener derecho a las preguntas.

Banquete frugívoro

El día 13 de enero, el día de la fiesta familiar literaria, organizaremos un banquete frugívoro íntimo para los conocidos naturistas Trofólogos, ya que no hemos podido efectuarlo el día de año nuevo en homenaje a la entrada del año 1929. La comida a base de frutas selectas y algunos flanes de compatibilidad con las mismas, estará a cargo de nuestra administradora.

El tiquet para dicho cubierto valdrá 8 pesetas. La comida comenzará a las doce y media en punto, porque en el mismo salón por la tarde a las 5 tendrá lugar la fiesta familiar literaria a la que están invitados los lectores de PENTALFA.

«Salud y Cultura»

Hemos recibido dos números de ésta revista naturista de B. Aires que dirije el profesor E. G. Alsina. correspondiente a noviembre, cuyo nuevo formato como la materia de lectura, nos gusta infinito, y felicitamos al amigo Alsina, uno de los primeros batalladores de la ciencia de la alimentación natural del hombre que apareció en 1917 y que admiramos mucho, pero lo que no nos agradó en su revista es aquel reclame, *Alsinismo* que trae al final: Los hombres, sabios en realidad, no se vanaglorian nunca y siempre son sencillos y modestos.

Casamiento

En el número pasado anunciamos el casamiento de nuestro estimado amigo Juan Llopis, de Sabadell con la hoy señora Matilde Coll de Llopis, de Badalona que por error pusimos señorita María, así que confiamos en que nuestros lectores lo rectificarán. Han vuelto, por otra

parte, de su viaje de bodas, de El Alcait donde se entrevistaron y pasaron algunos días de agradable espiritualidad con los señores D. Julián y María Piñango, moradores encariñados de aquélla gran finca agreste y solitaria, la cual agradó, todo y mucho, a los que acaban de ingresar en el gremio de los casados, y desde aquí envian cariñosos saludos a ellos como a los que trabajan por el bien de la nueva raza en formación.

la Exposición Internacional y «Pentalfa»

Es muy probable se nos conceda el Stand pedido en la Exposición Internacional del Parque de Monjuich, para propaganda del Naturismo Trofológico y del Vegetarismo Internacional, exponiendo en nuestro Stand las publicaciones de PENTALFA y la representación de alguna casa Naturista extrangera. Figúrense los lectores lo que esto representa para la causa del Naturismo, que podamos tener un sitio propio donde propagar nuestros queridos ideales en un centro urbano donde acudirán centenares de millares de personas cultas y de todas las naciones del mundo. La apertura será el 15 de mayo. Ayudadnos los que deseen presentar mejor el Stand, para bien de todos.

Amigos de «Pentalfa»

Donativos: Sra. E Olivella, 0'50 J. Moulet y Sabaté, 2, P. Cañamares, 2, V. Pardo, 1, Salguera, 1, Vicente Ribas 5, R. Volart y Pons, 10, M. Sierra, 0'75, C. Cañamares, 1.

—El domingo 20 de enero el Señor Don Ricardo Crespo dará una conferencia sobre *Problemas de Educación*, en nuestro local y a las 5 tarde.

Pedido

A la amabilidad de nuestros lectores pedimos los que tengan el número 1 de 1928 nos los envien, todos los que tengan, porque nos faltan muchos ejemplares para hacer las colecciones de todo el año, que enviaremos a su recibo, el interasante librito del Doctor Roch, «Higiene del matrimonio» prologado por el Profesor N. Capo.

—De *Helios* hemos recibido un paquete de 8 números correlativos hasta diciembre, que hácia muchos meses no recibíamos. Agradecemos la atención.

—*Pro Vida*. Hace muchos números que no la recibimos y no sabemos si se publica o no.

—«El verdadero amor», «La Felicidad», por Augusto de Floreal. Hemos recibido este hermoso librito de la revista «Energia» de Igualada, el que se vende a una peseta. Agradecemos el envío

KNEIPP Y EL NATURISMO

El sistema kneippiniano no ha muerto, por el contrario, cada día cobra nuevo crédito entre sanos y enfermos. El éxito asombroso del sistema se debe a dos causas fundamentales: su **sencillez** y su **eficacia**. «Yo, decía su inventor, nada puedo contra la muerte, pero si en el enfermo había un átomo de vida, la curación o la mejora era segura, y cada día se veían y siguen viéndose verdaderas resurrecciones.»

Por esto nos creemos en el deber de ofrecer las obras de Kneipp a todos los naturistas, con la seguridad de que no tendrán que arrepentirse de su adquisición.

ATLAS DE BOTÁNICA.—Para el método de hidroterapia de *Mons. Kneipp*, con el dibujo exacto de las principales plantas medicinales que se conocen . . . . . **Ptas. 2'—**

COMO HABÉIS DE VIVIR.—*Indice:* Condiciones para gozar de salud y medios para conservarla. - Influencia de la luz. - El aire. - El calor y el frío. - Del vestido. - Trabajo, ejercicio y descanso. - La casa. - De la alimentación. - De las comidas. - La educación. - Modo de curar las enfermedades. - Propiedades terapéuticas del agua . . . . . **Ptas. 8'—**

EL CONSEJERO DE LAS FAMILIAS.-*Indice.* Cuidado de los niños.-Cuidado de los adolescentes.-Reglas para la edad viril.-Instrucción para la vejez.-Enfermedades de la infancia.-Enfermedades de la adolescencia. -Enfermedades de la edad viril. - Enfermedades de la vejez . . **Ptas. 5'50**

EL CUIDADO DE LOS NIÑOS.—*Indice:* Avisos y consejos para los padres. - De la higiene que deben observar los padres con su cuerpo. - El cuidado de los niños sanos. - Desde el nacimiento hasta la dentición. - Desde la dentición hasta el período escolar. - Años escolares. - La juventud. - Enfermedades de los niños. - Alimentos para los niños . **Ptas. 5'50**

LA INFANCIA.—*Indice:* La neurosis y la ley de herencia.-Método de Kneipp. - La selección natural, la autodisciplina y la educación. - Principios pedagógicos fundamentales de los antiguos y de los tiempos modernos. - Sistema nervioso del hombre. - Funciones de los nervios. - Noción de la enfermedad en el sentido popular y en el científico. - Enfermedades más importantes del sistema nervioso y del desenvolvimiento psíquico de los niños. - Tratamiento racional y empírico: la hidroterapia científica. - La parálisis infantil . . . . . **Ptas 5'—**

MANUAL PRÁCTICO DEL SISTEMA KNEIPP. — *Indice:* Las enfermedades y su curación. - Del uso externo del agua. - El agua como reremedio interior. - Cómo el agua disuelve las materias morbosas. - Manera de practicar las aplicaciones del agua. - Instalación de un cuarto de baño en casa . . . . . **Ptas. 4'50**

MEDICACION INTERNA E HIDROTERÁPICA. — *Indice:* Lo que no debemos comer. - Faltas que debemos evitar en el modo de comer. - Lo que no debemos beber. - Lo que debemos beber. - Vestidos que aconseja y condena la higiene.-Otros agentes higiénicos.-Conducta dietética.-Aplicaciones hidroterápicas.-Prácticas hidroterápicas.-Baños de asiento.-Baños de vapor.-Hierbas medicinales.-Medicamentos vegetales.-Medicamentos del reino animal y mineral . . . . . **Ptas. 7'—**

MÉTODO DE HIDROTERAPIA. — *Indice:* Aplicaciones del agua. - Paños. - Baños.-Vapores.-Baños de regadera.-Lavados.-Envolturas y compresas. El agua como bebida.-Botiquín.-Sustancias alimenticias confortantes.-Enfermedades por orden alfabético.-Farmacopea casera . **Ptas. 8'—**

MI TESTAMENTO.—*Indice*: Modo de producirse las enfermedades.-Estado del cuerpo para usar la hidroterapia.- Prácticas fortificantes.- Aplicaciones del agua; lociones, baños, efusiones, envolturas y paños mojados.- Enfermedades. - Modo de preparar las tisanas, tinturas, etc. - Escuela práctica . . . . . **Ptas. 8'—**

TRATAMIENTO NATURAL DE LAS ENFERMEDADES AGUDAS Y CRÓNICAS, por el sistema Kneipp, clasificadas metódica y científicamente por N. Neuens . . . . . **Ptas. 7'—**

SUCESORES DE JUAN GILI Cortes, 581 BARCELONA

KNEIPP Y EL NATURISMO

El sistema kneippiniano no ha muerto, por el contrario, cada día cobra nuevo crédito entre sanos y enfermos. El éxito asombroso del sistema se debe a dos causas fundamentales: su **sencillez** y su **eficacia**. «Yo, decía su inventor, nada puedo contra la muerte, pero si en el enfermo había un átomo de vida, la curación o la mejora era segura, y cada día se veían y siguen viéndose verdaderas resurrecciones.»

Por esto nos creemos en el deber de ofrecer las obras de Kneipp a todos los naturistas, con la seguridad de que no tendrán que arrepentirse de su adquisición.

ATLAS DE BOTÁNICA.—Para el método de hidroterapia de *Mons. Kneipp*, con el dibujo exacto de las principales plantas medicinales que se conocen . . . . . **Ptas. 2'—**

COMO HABÉIS DE VIVIR.—*Indice:* Condiciones para gozar de salud y medios para conservarla. - Influencia de la luz. - El aire. - El calor y el frío. - Del vestido. - Trabajo, ejercicio y descanso. - La casa. - De la alimentación. - De las comidas. - La educación. - Modo de curar las enfermedades. - Propiedades terapéuticas del agua . . . . . **Ptas. 8'—**

EL CONSEJERO DE LAS FAMILIAS.-*Indice.* Cuidado de los niños.-Cuidado de los adolescentes.-Reglas para la edad viril.-Instrucción para la vejez.-Enfermedades de la infancia.-Enfermedades de la adolescencia.-Enfermedades de la edad viril.-Enfermedades de la vejez . . . **Ptas. 5'50**

EL CUIDADO DE LOS NIÑOS.—*Indice:* Avisos y consejos para los padres.-De la higiene que deben observar los padres con su cuerpo.-El cuidado de los niños sanos.-Desde el nacimiento hasta la dentición.-Desde la dentición hasta el período escolar.-Años escolares.-La juventud.-Enfermedades de los niños.-Alimentos para los niños . . **Ptas. 5'50**

LA INFANCIA.—*Indice:* La neurosis y la ley de herencia.-Método de Kneipp.-La selección natural, la autodisciplina y la educación.-Principios pedagógicos fundamentales de los antiguos y de los tiempos modernos.-Sistema nervioso del hombre.-Funciones de los nervios.-Noción de la enfermedad en el sentido popular y en el científico.-Enfermedades más importantes del sistema nervioso y del desenvolvimiento psíquico de los niños.-Tratamiento racional y empírico; la hidroterapia científica.-La parálisis infantil . . . . . **Ptas 5'—**

MANUAL PRÁCTICO DEL SISTEMA KNEIPP.—*Indice:* Las enfermedades y su curación.-Del uso externo del agua.-El agua como remedio interior.-Cómo el agua disuelve las materias morbosas.-Manera de practicar las aplicaciones del agua.-Instalación de un cuarto de baño en casa . . . . . **Ptas. 4'50**

MEDICACION INTERNA E HIDROTERÁPICA.—*Indice:* Lo que no debemos comer.-Faltas que debemos evitar en el modo de comer.-Lo que no debemos beber.-Lo que debemos beber.-Vestidos que aconseja y condena la higiene.-Otros agentes higiénicos.-Conducta dietética.-Aplicaciones hidroterápicas.-Prácticas hidroterápicas.-Baños de asiento.-Baños de vapor.-Hierbas medicinales.-Medicamentos vegetales.-Medicamentos del reino animal y mineral . . . . . **Ptas. 7'—**

MÉTODO DE HIDROTERAPIA.—*Indice:* Aplicaciones del agua.-Paños.-Baños.-Vapores.-Baños de regadera.-Lavados.-Envolturas y compresas. El agua como bebida.-Botiquín.-Sustancias alimenticias confortantes.-Enfermedades por orden alfabético.-Farmacopea casera . . **Ptas. 8'—**

MI TESTAMENTO.—*Indice:* Modo de producirse las enfermedades.-Estado del cuerpo para usar la hidroterapia.-Prácticas fortificantes.-Aplicaciones del agua; lociones, baños, efusiones, envolturas y paños mojados.-Enfermedades.-Modo de preparar las tisanas, tinturas, etc.-Escuela práctica . . . . . **Ptas. 8'—**

TRATAMIENTO NATURAL DE LAS ENFERMEDADES AGUDAS Y CRÓNICAS, por el sistema Kneipp, clasificadas metódica y científicamente por N. Neuens . . . . . **Ptas. 7'—**

SUCESORES DE JUAN GILI Cortes, 581 BARCELONA

Regale a su hijo

El Sendero de la Salud

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

UNA peseta en esta Administración

Suscríbase a **LA ESTRELLA** Órgano del Mensaje del Supremo Instructor.—Edición española

Un mes, 0'50 ptas. — Un año, 6 pesetas

Dirijase la correspondencia a la Editora, Guadalupe G. de Joseph, Sierpe, 78 - SEVILLA

Si quereis miel tanto de azahar como de romero pura y barata dirigiros a **JUAN MARTI**

Calle San Sebastián, 119, **Tarrasa**

Tienda de Comestibles

en el bien entendido que los pedidos del exterior habrá los sobreprecios de 0'25 pts. por gastos de portes y envases por kilo

Especialidad en Pan dextrín, frutas secas y desecadas

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

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

¡VIVIR! Revista Trotológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envien sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envien sellos de 15 céntimos y no de 25.

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile

GENERACION CONSCIENTE Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

PENSIÓN ALICANTINA
Y COMEDOR VEGETARIANO
VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral.
Teléfono 16921 Barcelona

Recomendamos los Aceites puros de oliva verdad de
Borjas Blancas (Lérida)
Ramón Giné
Especial para las ensaladas y cocidos **Jabones de aceite**
Reparto a domicilio :: Escribir o ir a
Independencia, 284 entre Valencia y Mallorca Barcelona-Clot

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas
de todas clases

José Cabot Vives

A los suscriptores descuento del 10 % presentando este anuncio

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

BRAGUEROS - FAJAS
MEDIAS DE GOMA
MATERIAL SANITARIO

Pedro Badosa

CIRUJANO - ORTOPÉDICO

Consulta de 11 a 1 y de 5 a 7

Calle Sta. Ana, 23, pral.
CASA BADOSA
Teléfono 14581

BARCELONA

PANADERIA
DE

Jaime Cleries Padrós

**Pan bien cocido de harina blanca
y de la integral para vegetarianos
y naturistas a 1'25 kilo**

Presentando esta Revista se les hará un descuento especial

San Antonio Abad, 51 Barcelona

Cuántos años quiere V. vivir?

Seguramente llegaríamos a pasar de la edad de cien años, si el excesivo refinamiento de la civilación no nos hubiera hecho olvidar las principales leyes de la naturaleza. Nuestra manera de vivir, nuestra alimentación y sobre todo los muchos venenos que tomamos, han reducido la duración de nuestra existencia.

Hay un pueblo en las Indias, los Shuriaghatis que llegan (como lo ha descubierto el conocido explorador Barón von Gagern), a una edad de 100 a 120 años. ¿Por qué? Porque esta gente se alimenta durante una temporada al año con unas frutas maravillosas, riquísimas en vitaminas, las cuales curan sus enfermedades y les dan fuerza, belleza, salud, resistencia y alegría. ¡Volved a la natura y tomad también estas frutas durante unos meses cada año y alargaréis vuestra vida, rejuvenecéreis vuestro cuerpo y evitaréis muchas enfermedades, tanto graves como leves! Estas frutas se importan desde ha poco, también, a España y están contenidas en los productos

Lukutate

En venta a precios económicos en las principales farmacias y centros de específicos, que le dan gratuitamente el interesantísimo folleto

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Calle Valencia, 238 BARCELONA



¡Sanos! ¡Enfermos!

Un libro que todos debeis poseer

SISTEMA KUHNE (ampliado)

LA VERDADERA CIENCIA DE CURAR

SIN DROGAS NI OPERACIONES

Utilizando los elementos que la naturaleza sabia pone al alcance del hombre y aprovechando los tres factores esenciales de la vida:

AGUA, AIRE y SOL

cuya acertada aplicación puede obrar verdaderos milagros en el tratamiento y curación de las enfermedades, por rebeldes que sean.

Contiene además una parte dedicada al estudio y propiedades de las **plantas medicinales**, y otra a la **manera de conocer las enfermedades por la expresión del rostro.**

El famoso sistema Kuhne de medicina naturista, adaptado a las características de la raza latina.

Un vol. de 24×18 cms. con 540 págs., y 93 grab., encuadernado en tela y oro.

MATERIAS DE QUE TRATA LA OBRA

El conocimiento indispensable del organismo. – El concepto naturista de la enfermedad. – Estudio general de los elementos naturales como origen de la salud. – *Los medios naturales en el tratamiento por el método naturista.* – Agua, aire y sol. – La gimnasia y el masaje. – La alimentación. – Diccionario de plantas y remedios. – *Tratamiento naturista de las enfermedades.* – Consideraciones generales. – Enfermedades agudas generales y locales. – Enfermedades crónicas generales y locales. – Enfermedades de los niños. – Enfermedades quirúrgicas. – *Modos de conocer las enfermedades por la expresión del rostro.* – Millares de curaciones.



Boletín de Suscripción

A LA EDITORIAL
JOSÉ MONTESO
ARIBAU, 204
BARCELONA

Remítame por correo certificado un ejemplar de **Sistema Kuhne - LA VERDADERA CIENCIA DE CURAR** un tomo lujosamente encuadernado, cuyo importe de Ptas. **20** al contado / Ptas. **24** a plazos } pagaré a { contado / plazos de 6 pesetas mensuales. (Táchese la forma de pago que no se escoja.)

FIRMA

Nombre _____

Dirección del empleo _____

Domicilio particular _____

Población _____ *Prov.* _____