Clara Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Clases a domicilio — Precios módicos
Rda. S. Pedro, 1.° — BARCELONA (1)

Viuda Tomás Montaner
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
PLAZA DE MEDINA - TELEFONO - (ISLAS CANARIAS)

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE 10 PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 16021

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)

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

LOLA PAPIOL
Manufactura de Botón Tenido
Despacho de 2 á 4 — Mallorca, 466, 3.° y 1.°
Tranvías 22, 42 y 68 — Entre Padilla y Castillejos
Teléfono 54516

Barcelona
30 abril 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 8

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 »

Banquete Vegetariano

Como anunciamos anteriormente, se efectuará el día 6 de julio (en vez del 8 de junio) en el Hotel Rabassalet, de la Rabassada; su coste es de 8'25 cada tiket, pudiéndose adquirir éstos en la Escuela "Pentalfa" y en la Rambla de los Estudios, 8, portería, Sr. Sierra, de 9 a 1. La comida comenzará a la 1 de la tarde, pudiéndose ir en el tranvía de la calle Craywinkel y Avenida República Argentina.

Por la tarde, a las cinco, comenzará la fiesta literaria de poesías, canto y conferencias naturistas.

LA PROXIMA FIESTA FAMILIAR

Será el día domingo primero de junio, a las cinco de la tarde, en nuestro local, calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova), tranvías 22 y 58. Tomarán parte nuevos valiosos elementos; además de instructiva y amena, se repartirán "Manzanas", conferencias naturistas y música selecta. No deje usted de venir con su familia.

FIESTA DE PRIMAVERA

Salidas: de la Plaza de España, Autobuses, a las siete, uno; otro, a las siete y media, y otro a las ocho y media, bajándose en Hospitalet. Ida y vuelta 0'55 pesetas. El precio del desayuno colectivo es de una peseta. Inscribirse en la Sociedad Vegetariana hasta el día 9 de mayo, de nueve a once de la noche. Acudid todos.

El Dr. Asuero y el Estreñimiento

Leyendo en nuestra redacción el reciente libro del doctor Fernando Asuero, "Ahora hablo yo" (asueroterapia fisiológica), al llegar a la página 153 y ver tratar sobre el estreñimiento, nos llama poderosamente la atención. Y para que el lector se forme un juicio imparcial de cómo anda el criterio sobre las *causas del estreñimiento* entre los "hijos mayores y menores de la medicina alopática", los que siempre por las ramas y nunca al fondo. Desde luego que estamos de acuerdo con el doctor Asuero en que en el estreñimiento está girando toda la patología, pero en lo que nosotros, con un criterio naturista bien definido, no estamos de acuerdo, en este punto, que es efecto y no causa del estreñimiento la falta de circulación. Precisamente es al revés de lo que él dice. Es el estreñimiento la causa de la mala circulación. Y si no veamos lo que dice el doctor Asuero:

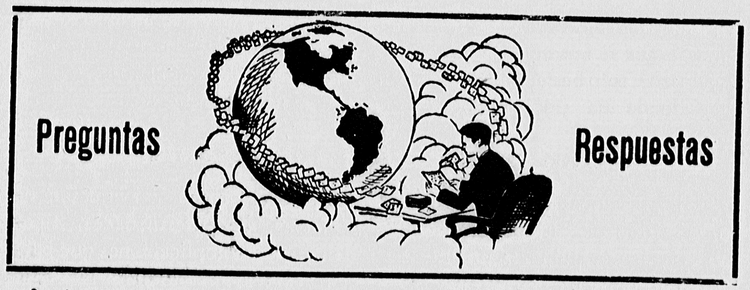
"En los 9,000 que aproximadamente llevo tratados, el porcentaje de estreñidos es, sin exageración de ningún género, y ateniéndome a los datos que el enfermo me suministra, de un 93 por 100.

Alrededor del estreñimiento gira, se puede decir, toda la patología, y si os fijáis en los trastornos que produce, veréis que, aparte los tóxicos, aun dentro de los cuales el aparato circulatorio es el principalmente alterado, los innumerables síntomas que el estreñimiento produce, son de orden circulatorio. A la inversa: curad un estreñimiento y veréis regularizarse una tensión arterial, resolverse un edema, desaparecer unas varices, hemorroides, llamaradas al rostro, una patología completa, en fin, de origen circulatorio.

Pero para ello hay que curar el estreñimiento, no conforme a vuestra terapéutica medicinal, sino conforme a la mía que, vuelvo a decir, se reduce a una excitación circulatoria, cuya excitación es la que cura esta enfermedad en un porcentaje que parece imposible, y al curar la misma corrige todo lo que de ella depende, que, mucho es decir, es la totalidad de la patología, digámoslo así. Es como para reirse el pensar que el hacer evacuar a un organismo a fuerza de medicinas, curas hidrominerales, regímenes, etc., es normalizar el mismo. Ni mucho menos. Normalizar un organismo es lo que hago yo, sin regímenes, supresión total de la medicina, y sencillamente excitando la circulación. Y entonces es cuando un estreñido está curado de verdad de su dolencia y de toda la complicada patología que gira alrededor del mismo, y cuya patología es esencialmente circulatoria."

COMENTARIO

¿Y cuál ha de ser la vida normal, entonces, para el doctor Asuero, si separa o pone un abismo entre la curación y evitación de las enfermedades, sin un régimen? ¿Cómo se va a corregir un estreñimiento crónico y de muchos años sin corregir las equivocaciones en el paso bucal? ¿Cómo se va a curar un estreñimiento sin una regeneración intestinal por las comidas de frutas y verduras, únicos agentes naturales verídicos que la naturaleza nos da, y es imposible ensayarlo sin su base? ¡Las mismas causas producirán los mismos efectos! ¿Estamos?



A: *J. Veveragoitia*, de Bilbao, que pregunta si Kuhne era trofólogo o no. Contestamos: que nosotros sepamos, no, Kuhne no era trofólogo porque en aquel tiempo no se conocía, como hoy, los detalles de la ciencia de la alimentación, y bastante hizo el autor de «La Nueva Ciencia de Curar» en sus tiempos (curar en sus tiempos) dando un rudo golpe a la medicina escolóstica al enunciar en su época de fiebre medicamentofilia y carnívora que las enfermedades podían curarse sin drogas y que el hombre podía vivir sano sin comer carnes.

A: *N. Sepraine*, de Valencia, que pregunta si todos los productos vegetales y crudos son los únicos que

contienen *Vitaminas*. Contestamos: ¡No señor! La palabra *Vitaminas* viene de: «minas de vida» que en el sentido *bioquímico* se refiere a todo producto que contenga propiedades o virtudes capaces de dar poca o mucha vitalidad al organismo que la asimile. El tigre que es carnívoro por fisionatomia, sacará las vitaminas de un ciervo, la hiena, que por naturaleza es animal sarcófago sacará vitaminas de carnes en descomposición; ciertos pájaros las sacarán de los insectos que atrapan; el mono, de las frutas y el hombre de las substancias racionales que pueda asimilar y aprovechar su metabolismo (tomates, coles, trigo integral, leche cruda, dátiles y manzanas), en muchos productos cocidos aun hay vitaminas apesar de la cocción al conservar la solubilidad química de sus sales.

A: *V. Nuncio*, de Montevideo, que pregunta que es lo que debe abonar para tener derecho a una pregunta sobre el régimen individual que el Profesor N. Capo, ofrece en su libro «El Naturismo en el Bolsillo». Contestamos: según se nos informa, no debe pagar nada, solo basta poseer el libro, citar donde ha sido adquirido y enviar sello de correo para la contestación. Si es en el extrangero, como su caso, envie cupón respuesta internacional que en el mismo correo le darán informes.

A: *C. Rumen*, de Buenos Aires, que nos pregunta que opinión tenemos del campamento de Krishnamurti en Ommen. Contestamos: que en realidad no sabemos a que asunto en particular se refiere, si es sobre la filosofía o sabiduría de este joven o bien si es sobre lo que será el Campamento de este año. Ya sabemos que Vd. simpatiza con él—como nosotros también—pero no podemos dar opinión aquí si Vd. no concreta mejor su pregunta.

A: *S. Darios*, de Cádiz, que pregunta si la ciencia Trofológica es nueva o vieja. Contestamos: La Trofología es vieja y es nueva, según se enfoque el asunto. Ya se ha dicho «que nada nuevo hay bajo nuestro sol», pero si usted desea enterarse mejor de todo, lea los libros que tratan de ella.

NOTA. Suplicamos a nuestros lectores, para quienes se ha abierto esta sección, que hagan las preguntas concretas sobre el particular que quieran saber y no confusamente.

Una publicación interesante

El doctor alópata, don R. Arqués, con el título de "El peligro venéreo", acaba de publicar un interesantísimo opúsculo, en el cual trata de la sífilis desde un punto de vista rigurosamente científico y altamente moral, condiciones, ambas, poco comunes en esta clase de publicaciones, bastardeadas, en la gran mayoría de los casos, con fines mercantilistas.

El Dr. Arqués, en este folleto, describe el origen y evolución de esta clase de enfermedades, tipos principales, complicaciones que pueden acarrear, estudiando las causas, profilaxia y acción social a realizar para evitar sus terribles efectos. El opúsculo está redactado en términos de una gran seriedad inspirada en un elevado sentido humanitario, y contiene numerosos clixés, y lo ofrece gratuítamente a todas las personas que se sirvan solicitarla, dirigiéndose a su domicilio (Aragón, 230, principal), los ejemplares que deseen.

consecuentemente repartidos entre los concurrentes a la fiesta del día 26 de enero. Y que en breve reproduciremos algunos clichés en PENTALFA, cedidos por el filántropo editor señor J. Cusi, de Masnou, para ilustración de lo terrible que son esas enfermedades, que a toda costa hay que evitar para bien de la raza blanca. Agradecemos a todos la buena voluntad de ayudarnos.



La joven pura va al matrimonio con la ilusión de unirse a un hombre sano, pero... después, ¡oh triste realidad!

Estos clichés han sido cedidos por el Sr. Cusi

Es altamente loable por nosotros este gesto generoso y altruista del Dr. Arqués, que está realizando, con ello, una noble cruzada de saneamiento. Hacemos saber, además, que hemos sido galantemente obsequiados por el Dr. Arqués con una cantidad de ejemplares y fueron

La Sífilis se cura sin drogas ni inyecciones

de MERCURIO
— de Chile —

En un artículo anterior decíamos que sólo evitando el tratamiento de drogas e inyecciones, hoy consagrado, era posible la curación de la sífilis.

En mi obra "La Medicina Natural al alcance de todos" se demuestra que el carácter maligno, que hoy distingue a la sífilis, era desconocido antes del tratamiento por el mercurio y salvarsán. El horror que este mal despierta, se debe a que la sífilis no se cura jamás con la terapéutica medicamentosa.



Consecuencias de la sífilis

El reputado médico alemán, Dr. Meier, en su obra "La Verdad acerca de la sífilis", expone: "El tratamiento o terapia con mercurio y salvarsán, suprime las defensas naturales, que consisten en manifestaciones cutáneas y otros síntomas exteriores. El mal, en alianza con los venenos inyectados, penetra entonces más al fondo de nuestro organismo, invade la frágil y delicada célula nerviosa, maravilla de lo creado, y sobrevienen las perturbaciones gravísimas del sistema cerebro-espinal, conocidas con el nombre de tabes y parálisis progresiva".

Más adelante afirma: "Según se ha observado, las más comunes consecuencias de las inyecciones son: fiebre, aumento o disminución de las pulsaciones, dolores de cabeza, letargia, ictericia, epilepsia, impotencia, parálisis total o parcial, pérdida de la vista, gangrenas, etc. Y pensar que todos estos males se atribuyen a la sífilis, cuando ellos son resultado de los medicamentos".

El ilustre doctor Lahmann, de Dresden, ha dicho: "Con cada erupción el sifilítico se acerca más a su curación y es deplorable combatir estas defensas orgánicas. Son innumerables los infelices que quedan enfermos toda su vida por acción de los remedios, sin librarse de la sífilis".

El inolvidable Padre Tadeo ha dejado escrito: "De suerte que bien pudiéramos exclamar: ¡feliz todavía el sifilítico que, por su pobreza, no puede pagar su curación y se ve obligado a buscar tratamientos naturales!".

El Profesor Dr. A. Buschke, de Berlín, escribe; "A pesar de tantos inventos de medicamentos destinados para curar la sífilis, ella aumenta cada día más y toma un carácter sumamente grave que antes no se conocía. Estimo que, fuera de otras, la mayor causa del aumento y de la gravedad de la lúes, debe ponerse a cuenta del mercurio y salvarsán".

Interminables serían las citas de médicos sabios e independientes, que podríamos ofrecer al lector para convencerlo que el camino más seguro para imposibilitar la curación del sifilítico es el que hoy se sigue en hospitales y policlínicas, introduciendo en la sangre de tanto desgraciado, venenos que destruyen su vida.

No hay forma de probar con lógica, vale decir científicamente, que las impurezas de la sangre del sifilítico puedan ser expulsadas, introduciendo en ella substancias extrañas, tan peligrosamente tóxicas como los derivados del arsénico y mercurio.

Sólo la ignorancia del público y el dogmatismo médico explican el culto ahmoderno Moloc, que no otra cosa representan los medicamentos destinados al exterminio de la vida humana.

El día que en las escuelas de medicina se enseñe a pensar y observar libremente, dejando atrás teorías, dogmas y prejuicios, la Humanidad se habrá libertado del error de buscar su salvación precisamente en los elementos que conducen a la destrucción de su vida.

NANUEL LEZAETA ACHARAN

"FLOREAL"

Se ha publicado el núm. 33 de la ya popular revista que tiene por lema "educar deleitando", y es editada por un grupo de profesores.

Con el atractivo de sus páginas ilustradas por Opisso y otros dibujantes, van llegando a las mentes y a los corazones los efluvios de la verdad y la fraternidad. 10 céntimos ejemplar.

"*Floreal*". Apartado de Correos, 796. Barcelona.

DESEOS

DE E. CORTEZÓN

expresados en la fiesta del Bar Monumental de la Escuela Pentalfa

Amigos míos:

Yo no he nacido con dotes oratorias; nada he hecho para conquistarlas. Debería, pues, empezar rindiendo culto a la rancia tradición de pedir benevolencia para mis mal hilvanadas frases, unas más cojas que otras. Mas no lo hago por considerar que vosotros concederéis esa benevolencia sin pelirla; tendréis en cuenta que a más de no saber expresarme, me encuentro en una situación cuya dificultad está aumentada por el hecho de estar reunido con un nutrido grupo naturista, y el placer que ello me procura impide, con más razón, que pueda deciros lo que deseo y tal como lo pienso.

Quisiera poner a vuestros pies todas las flores que Natura ofrece con prodigalidad, todos los aromas que sutilizan el ambiente. No pudiéndolo hacer, permitidme que en nombre de la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña, y en el mío propio, materializando deseos, os transmita el más sincero de los saludos y el más fervoroso de los abrazos fraternales.

No rechazéis este abrazo que debería ser perenne; recogedlo; aumentadlo; retransmitidlo a nuestros hermanos que no han venido a esta reunión, a nuestros hermanos de otras tierras, a todos los que con nosotros sienten en su pecho el fuego sagrado de los grandes ideales, de los ideales de Amor y Armonía como el nuestro, desde luego. No dejéis que su calor se desvirtúe, no permitáis que su fuego abrazador se apague al contacto de pechos cerrados a la hermandad, a la obediencia a las leyes justas que exigen que el hombre viva rigiendo sus actos el amor y el respeto, aun a lo que parece inferior.

Evitad con ello que se nos pueda tachar de sectarios; borrad ese baldón echado sobre los hombros naturistas por obra y gracia de nuestra dejadez, de nuestra falta de unión, y tal vez de comprensión exacta de las leyes naturales.

¡¡Sectarios!!, secuaces fanáticos e intransigentes de un

partido, de una idea, de una doctrina particular enseñada por un maestro. He ahí el insulto que cruza nuestras caras, mientras no nos decidimos a demostrar que el Naturismo es Religión y no Secta.

Un conjunto de creencias acerca de la Vida, de normas morales para la conducta individual y social, de prácticas naturales encaminadas a mantener la Vida en su apogeo, es unión, y por tanto, Religión. ¿Que éste le da más importancia a esta práctica que no a aquélla, contrariamente a lo que hace esotro? Bien. Haga cada cual lo que más le convenga, lo que armonice mejor con su manera de ser; pero, dentro de esas diferenciaciones, recordamos que todos somos naturistas, que todos profesamos un mismo Ideal, y, por tanto, justo es que vayamos todos unidos, que desaparezcan las sectas y resplandezca el Naturismo Integral.

Ls que integramos la Sociedad Vegetariana Naturista de Cataluña sólo tenemos un anhelo: la unión de todos los naturistas. Consideramos de vital interés para el Naturismo Integral, el Naturismo Verdad, la unión: el frente único opuesto a los detractores, el haz compacto que sostiene a los que decaen al principio, y fortalece a los que ya pueden andar solos.

No pretendemos que los naturistas se afilien a nuestra Sociedad y acaten sin discusión lo que ésta manifieste o proponga. ¡¡No!! Deseamos la unión para poder defender con alguna probabilidad de éxito al Naturismo. Cuando menos adquirir personalidad ante los demás, que se nos considere, si quieren, más o menos equivocados, locos o ilusos, pero que se nos respete, como nosotros respetamos a los demás, sin que por eso sigamos sus prácticas. Esto, amigos, sólo lo conseguiremos uniéndonos, juntando nuestras voces y exponiendo cada uno sus ideas, por si son aprovechables. Por separado, ¿qué haremos? ¡Nada! ni siquiera editar una Revista presentable, por su aspecto y contenido, que pueda demostrar que tenemos ideas, sentimos, y vamos hacia algo, y no como ahora que se nos considera, por nuestros hechos aislados, como insociables, y en cierto modo antagónicos.

La única manera de poder demostrar la bondad del Naturismo Integral es la unión.

Ruego muy encarecidamente al elemento femenino, y no lo hago por cortesía, ni como galanteo, sino como perentoria necesidad, que tome con cariño la idea de unirse, que la haga suya, la incorpore a lo más profundo de su ser, palpite en el sagrario de la Vida, mane de las dalias de sus pechos, junto con el alimento del infante, brote de sus labios con las palabras dedicadas al amante, con los consejos dados al niño.

No quiero amargar estos momentos con una tabarra que trueque vuestra satisfacción en modorra, y acabo pidiéndote a ti, Mujer, creadora de la Vida, sostén moral de la familia, alma del hogar, modeladora de la juventud naturista que ha de demostrar, con sus cuerpos y espíritus puros, la bondad, el valor de nuestro Ideal, que labores por la unión, por la creación de la falange naturista.

¡Rejuvenecimiento y Barbarie!

¡Hay que ir con cuidado, lector, de no caer en la red!

Hace pocos meses que se ha instalado en una de las avenidas más importantes de Barcelona un señor que dice ser médico (y nada menos que especialista) sobre los achaques de la senilidad o vejez prematura, pretendiéndola curar. Y lo más curioso del caso es que la quiere curar por medios opoterápicos (inyecciones de extractos de órganos de animales), teorizando sobre las glándulas de secreción interna, y después de despreciar los métodos actuales de sus colegas (incluído Voronoff y su sistema), sintetiza (¡ojo, lector!) que "la solución más perfecta de estas secreciones, la más completa, la más fácil de obtener (¡huid, jóvenes!) y la de administración más sencilla, es la *Sangre humana* (¿en qué tiempos estamos?), y sobre todo, la de un hombre joven, vigoroso, que acaba de terminar su crecimiento". Así lo dice textual en su prospecto explicativo que reparte gratis al público; pero a nosotros ya no nos extraña cómo puede en la actualidad existir un hombre que por el afán

de hacer dinero perturbe su conciencia, porque estamos en plena degeneración moral, sino que lo extraño está en que vayan a verle enfermos de tan pocos escrúpulos capaces de admitir en su sangre la sangre de otro ser y que no han de producirle, sus reacciones químico-endocrinológicas, más que efectos aparentes de curación y al poco tiempo una muerte más mala que la que le esperaba antes de ese macabro tratamiento! Es que no se puede llamar otra cosa que macabro, porque ¿qué diferencia hay en tomar carne humana a inyectarse sangre humana joven?

Luego, ¿es razonable que para darle un poco de aparente fuerza a un viejo que ha despilfarrado con prácticas antinaturales, por lo general, y por tanto, inmorales, su vitalidad, se la quite a un joven que es inocente y puro en la vida, y que engañándole, se quede sin su natural juventud? ¿Es justo esto? ¡No! ¡y mil veces no! ¿Dónde está el sentido común? ¿Dónde está la justicia? ¿Dónde está el corazón cristiano? ¿A qué esperan las autoridades sanitarias y jurídicas que velan por el bienestar de la nación, a tomar cartas en el asunto? Esos son los verdaderos curanderos charlatanes y no los naturistas, que sólo aconsejan los agentes físicos y los frutos de la tierra. Nosotros, como naturistas y humanos de sentido común que somos, ¡protestamos!

El tema del día

¿ESTOY SANO O ENFERMO?

La cuestión: ¿Estoy sano o enfermo? ha llegado a ser palpitante, tanto para el individuo como para todo el género humano. Como se percibe que los hombres se ponen más y más enfermizos y delicados, que la fuerza de resistir a las enfermedades disminuye continuamente, que en cada reclutamiento sale menor el número de individuos idóneos para el servicio militar, y vanos son los esfuerzos de aquéllos que tratan de negar estos hechos tan patentes. Por más que se haga de parte de las autoridades para mejorar en lo posible el estado higiénico de las poblaciones, no basta eso, pues lo esencial es que cada individuo cuide

de su salud; y quien no lo hace, por cierto, no la conservará, por buenas y recomendables que sean las medidas higiénicas tomadas por las autoridades. Y justamente el más concienzudo, aquel que juzga ser para él un sagrado deber conservarse sano y fuerte en pro de su familia y de sus quehaceres, es el que se encuentra más perplejo al tratarse de responder a la cuestión. ¿Estoy sano o enfermo? Si es persona bien situada, se hace, tal vez, examinar por buenos médicos una o más veces al año, sin quedar, empero, plenamente satisfecho de las explicaciones que le dan.

¡Y cuántas cosas pueden suceder entre una visita y otra!

Sano es el hombre cuyo organismo funciona perfectamente sin causarle ni dolor, ni siquiera un malestar. El cansancio después del trabajo es cosa natural, no produce dolor y tan sólo provoca el natural deseo de descansar y dormir, siendo el descanso para el hombre sano tan agradable como antes el movimiento. Todos los órganos interiores funcionan casi completamente sin nuestra voluntad y de un modo inconsciente para nosotros. Desde el momento en que sentimos el funcionamiento de los órganos, éstos están enfermos o se encuentran bajo una influencia nociva. Las personas, por tanto, que después de comer sienten otra cosa que saciedad, tienen el estómago enfermo o han comido alimentos dañosos. El cuerpo mismo constituye un conjunto armónico, cuyos componentes han de cumplir, cada cual, con su deber para que no sufra todo el cuerpo. Si una parte de nuestro organismo no puede cumplir con su obligación, todas las otras han de sufrir por eso, unas más, otras menos, lo mismo que en una familia, en que la enfermedad de uno de los miembros ejerce un efecto perturbador sobre toda ella. Que eso es así, cualquiera lo habrá experimentado en sí mismo; cuando uno tiene mala una mano, no solamente impide eso que nos sirvamos de ella, sino que influye sobre los órganos que no dependen de nuestra voluntad, tales como el estómago y el corazón, de suerte que una herida puede privarnos de las ganas de comer durante un tiempo más o menos largo. La conexión

se efectúa por los nervios. Puédese, pues, decir que en toda enfermedad padece el cuerpo entero y, viceversa, que todo el cuerpo está sano al poderse probar respecto de un solo órgano, que hace su tarea de un modo perfecto. Las enfermedades crónicas o las de mucha duración han de llevar en pos de sí alteraciones perceptibles en todo el cuerpo, por no funcionar bien todos los órganos. Donde más se perciben esas alteraciones es en la cara, provista de muchos nervios: de manera que, por la expresión del rostro se conoce más fácilmente la existencia de alguna enfermedad grave o aguda.

¡Enferma está casi toda la humanidad!

LOUIS KUHNE

N. DE R.—En realidad son escasísimas las personas que se hacen en sí mismas, en las horas de meditación, la pregunta: "¿Estoy sano o enfermo?" ¡No tienen tiempo espiritual para hacerla, porque no han entrado en el "espíritu del tiempo!" ¡Ni tienen tampoco tiempo material para hacerla! Todos viven en una continua ilusión, en una diaria mentira, una sugestión perenne: los unos se creen sabios, otros ricos, valientes otros y otros se creen sanos... ¡Oh esos mofletes, ese apetito devorador, esos colores en la cara, esa "energía" asombrosa! Y por dentro va la procesión de órganos semipodridos y toxinas, y microbios y bacilos en la sangre, que aun no han salido a la piel. ¡Y es que tal vez ni lleguen a tiempo para ver si están sanos o enfermos!

El Naturismo en Santander

Sirviéndonos de la amable y fraternal acogida que "PENTALFA" dispensa a todo desinteresado y entusiasta naturista, este Grupo del Ateneo Obreros de Santander saluda cordialmente a sus estimados lectores y solicita cordialmente a sus estimados lectores y solicita de éstos su valiosa cooperación de mutua inteligencia, para lo cual bastará con dirigirse a nuestro domicilio social, calle del 1.° de Mayo, seguros de hallarnos prestos e incondicionales por el común ideal.

Quiere hacer constatar este Grupo a "PENTALFA" su sincero reconocimiento, por el material de propaganda que tan generosamente nos envía, y cuyo acicate logra notorios resultados en estas dispersas huestes, un tanto maleadas y suspicaces, por la equívoca administración y concepto del Naturisto Integral, de determinados elementos, a cuya actuación se debe la lamentable disgregación de la Federación Naturista Montañesa.

Cordialmente, por el Grupo Naturista del Ateneo Obrero de Santander. El secretario,

Santander, 17 abril de 1930. J. GONZALEZ MALO

Los Mandamientos para la Paz del Mundo

El doctor Imananda, que durante diez años ha vivido una vida mística en las estribaciones del Himalaya, ha llegado ha Berlín, declarando que ha realizado este viaje por razones científicas. El doctor Imananda viste a la europea. En Berlín se perfeccionará en las ciencias exactas y será recibido por Einstein, con el que celebrará probablemente varias conferencias en días sucesivos. Interrogado por los periodistas, les ha dicho que en su retiro del Himalaya, a donde se propone regresar, tratará de hallar el modo de difundir por todo el mundo una doctrina encaminada al logro de los siguientes ideales: Primero. Para que los hombres se amen los unos a los otros.—Segundo. Que no luchen nunca más entre sí.—Tercero. Que no se esfuercen en ganar más de lo que en realidad necesitan.—Cuarto. Que no se dé el caso presente de que unos posean enormes residencias y otros seres humanos vivan amontonados. Declara el doctor Imananda que "mientras no se hayan realizado todos esos ideales se hará imposible suprimir la guerra, que tiene por origen el egoísmo".

El futuro nos lo dirá bien elocuentemente, por sus hechos, si el doctor Imananda va acertado o no en sus estudios. Esperamos al porvenir que nos traiga las buenas nuevas adornadas de gloria y de sabiduría para bien del mundo.

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN FRUGIVORO

NOTA.—Todos los regímenes que se indican aquí están comprobados en la práctica de personas enfermas y sanas, con el control de la Escuela Trofológica "PENTALFA".

Desayuno.—Una taza de tamarindo o caldo de ciruelas, café de malta, pan un poco de miel y dos manzanas al final.

Mediodía.—El jugo de 8 a 10 naranjas, 3 peras, un platito de fresones (100 gramos), nata (100 gramos), pan Dextrín negro y 8 a 10 ciruelas hervidas, y final, 2 manzanas.

Tarde: 2 manzanas y 6 a 7 dátiles.

Cena.—En una fuentecita, 4 a 5 naranjas cortadas en rodajas, un poco de miel, pan Dextrín negro, un poco de nata, 7 a 8 dátiles y 2 manzanas al final.

REGIMEN DE FRESAS

Desayuno.—100 gramos de fresas, jugo de naranjas, 50 gramos nata y un poco de pan.

Mediodía.—8 a 10 naranjas, 3 peras, 100 gramos de fresas, miel, un poco de pan y 2 manzanas.

Cena.—Un poco de jugo de uva, 100 gramos de fresas, jugo de naranjas, pan tostado y 2 manzanas al final.

REGIMEN DE HABAS TIERNAS

Desayuno.—Café de malta, pan y nata Final, dos manzanas. Tomar una hora de sol.

Mediodía.—Ensalada de lechuga abundante con rabanitos y zanahorias, pan Dextrín negro y un plato de verdura cocida o un platito de habas tiernas y alcachofas; al final, dos manzanas y 25 gramos de piñones.

Cena.—Una tortilla de alcachofas y habas tiernas, de un solo huevo, con ensalada tierna, pan y 25 gramos de piñones.

Hacer bastante ejercicio de Respiración.

Noticias y Comentarios

El doctor don Eusebio Navas nos comunica que notifiquemos a nuestros lectores su traslado a la calle Comis, 62 (Vallcarca), cerca de la plaza Lesseps—tranvías 22 y 20—, y para atender a su creciente y numerosa clientela pronto instalará su despacho en sitio céntrico de Barcelona.

CUADERNOS DE CULTURA

Hemos recibido "Higiene Individual", del Dr. Isaac Puente.

Este cuaderno, primero de la Sección *Fisiología e Higiene*, es una completa exposición de los preceptos higiénicos conducentes a la formación del hombre sano y fuerte como base de su ulterior regeneración.

De una manera sencilla y clara describe los cuidados que deben prestarse a la vida del ser humano, desde la función respiratoria hasta la procreadora, y cuya claridad científica es digna del mayor aplauso. Por ser de gran utilidad, lo recomendamos a nuestros lectores, y cuesta 0'60 ptas.

NOTA.—*Siendo esta editorial distinta a la de "Estudios", agradeceremos remitan el cambio directamente a cuadernos de cultura (calle de Gonzalo Julián, núm. 19, Valencia.*

Petición

Joven delicado de salud desearía encontrar familia a las afueras de Barcelona, donde pudiera hacer vida Naturista y, ha poder ser, con sitio para tomar baños de sol. Dirigirse a L. P. en PENTALFA.

El Naturismo en Lisboa

Con gran satisfacción hemos leído un comentario, acompañado de fotografía, sobre una comida vegetariana efectuada en el mes pasado en la Pensión París en San Pedro de Alcántara (Lisboa) organizada por elementos naturistas del Instituto de Higiene Natural y la Sociedad Naturista Portuguesa, en el cual tomó parte el Profesor H. Tavares Inglez, Luciano J. Silva, J. Gaetano Ribeiro, Profesor J. Lion de C. y el coronel Marcelino Carrilho.

¡Adelante camaradas, hijos de Camoens, el Naturismo está en marcha porque la más pura verdad le acompaña!

«Alma Continental»

Nos informan amigos naturistas de la Habana que, el Dr. Santiago Arguello, el más osado y capaz conferenciante que ha pisado tierra cubana donde se le idolatra por la calidad de objetivo y lo desinteresado de su acción, fundará una originalísima y grande revista, portavoz de la bella lengua de Cervantes y llevará por título: *Alma Continental*. Nosotros no dudamos que el Dr. Arguello, su director, sabrá vibrar intensa y armónicamente con el sentir Hispano-Americano sinó que también cabrán en su corazón los altos destinos del Mundo que juega en su redención.

Suscríbase usted mismo directamente a nuestra revista, que le enviaremos un regalo. Pida un "sobre sorpresa" PENTALFA.

9618.—Gráfica Catalana, Banys Nous, 22, teléfon 10475.—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
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)

Noticias y Comentarios

El doctor don Eusebio Navas nos comunica que notifiquemos a nuestros lectores su traslado a la calle Comis, 62 (Vallcarca), cerca de la plaza Lesseps—tranvías 22 y 26—, y para atender a su creciente y numerosa clientela pronto instalará su despacho en sitio céntrico de Barcelona.

CUADERNOS DE CULTURA

Hemos recibido "Higiene Individual", del Dr. Isaac Puente.

Este cuaderno, primero de la Sección *Fisiología e Higiene*, es una completa exposición de los preceptos higiénicos conducentes a la formación del hombre sano y fuerte como base de su ulterior regeneración.

De una manera sencilla y clara describe los cuidados que deben presidir la vida del ser humano, desde la función respiratoria hasta la procreadora, y cuya claridad científica es digna del mayor aplauso. Por ser de gran utilidad, lo recomendamos a nuestros lectores, y cuesta o'60 ptas.

NOTA—*Siendo esta editorial distinta a la de "Estudios", agradeceremos remitan el cambio directamente a cuadernos de cultura (calle de Gonzalo Julián, núm. 19, Valencia.*

Petición

Joven delicado de salud desearía encontrar familia a las afueras de Barcelona, donde pudiera hacer vida Naturista y, ha poder ser, con sitio para tomar baños de sol. Dirigirse a J. P. en PENTALFA.

El Naturismo en Lisboa

Con gran satisfacción hemos leído un comentario, acompañado de fotografía, sobre una comida vegetariana efectuada en el mes pasado en la Pensión París en San Pedro de Alcántara (Lisboa) organizada por elementos naturistas del Instituto de Higiene Natural y la Sociedad Naturista Portuguesa, en el cual tomó parte el Profesor H. Tavares Inglez, Luciano J. Silva, J. Gaetano Ribeiro, Profesor J. Lion de C. y el coronel Marcelino Carrilho.

¡Adelante camaradas, hijos de Camoens, el Naturismo está en marcha porque la más pura verdad le acompaña!

«Alma Continental»

Nos informan amigos naturistas de la Habana que, el Dr. Santiago Arguello, el más osado y capaz conferenciante que ha pisado tierra cubana donde se le idolatra por la calidad de objetivo y lo desinteresado de su acción, fundará una originalísima y grande revista, portavoz de la bella lengua de Cervantes y llevará por título: *Alma Continental.* Nosotros no dudamos que el Dr. Arguello, su director, sabrá vibrar intensa y armónicamente con el sentir Hispano-Americano sinó que también cabrán en su corazón los altos destinos del Mundo que juega en su redención.

Suscríbase usted mismo directamente a nuestra revista, que le enviaremos un regalo. Pida un "sobre sorpresa" PENTALFA.

9618 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — 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
Craywinckel, 17 (San Gervasio) BARCELONA
Teléfono 72285

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
PÍDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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

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

La cura del Estreñimiento se obtiene con la sopa alimenticia-vegetal del Dr. Gewecke, Catedrático de Bonn.

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 **BARCELONA**

COMEDOR VEGETARIANO

En el propio centro de Barcelona

Calle Doctor Dou, 12, 1.°, 1.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica

Precios módicos

Copias y circulares a precios económicos

Aribau, 12, pral., 2.ª Barcelona Teléfono 21956

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoista beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son mas que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuina Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio y es recomendable especialmente a los que tienen las fosas nasales obstruídas y duermen con la boca abierta.

Catorce Lecciones sobre Filosofía

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra, especialmente recomendable a los avanzados en el Naturismo Integral.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*. Muy recomendable a los naturistas espiritualistas integrales.