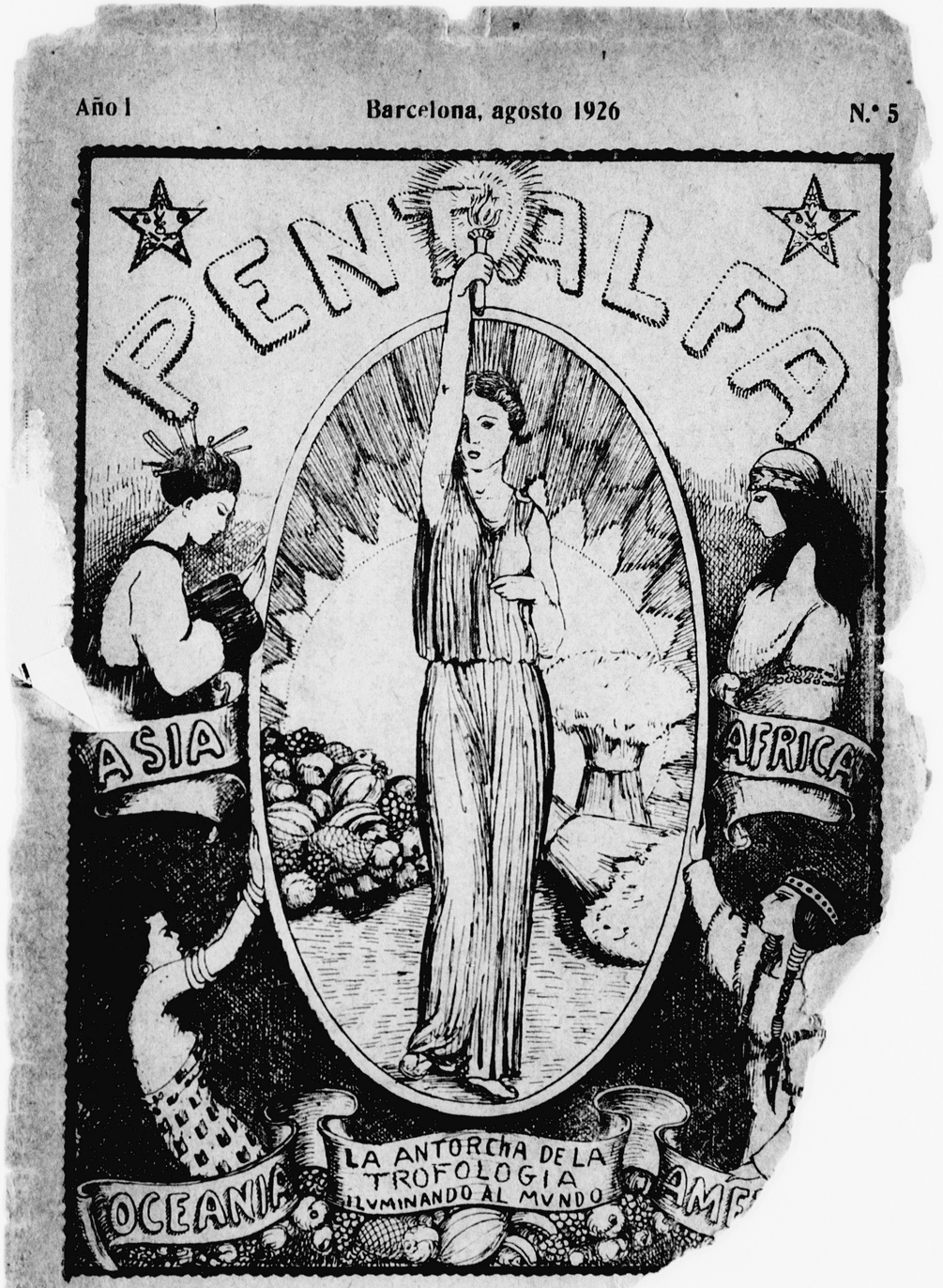
Año I Barcelona, agosto 1926 N.° 5



Redacción : Ntra. Sra. del Coll. 21, (Lesseps)

«No digas nunca no puedo, di no quiero

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

Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista

"PENTALFA" (1)

Abierta de 2 a 6

Prof. N. CAPO

LECCIONES INDIVIDUALES

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

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

Ntra. Sra. del Coll, 21, torre (Lesseps) Barcelona Tranvías: 20 22-23-24-25

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

Gofio Canario EL MOLINO

Supefalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digeribie y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

— *PIDA FOLLETO GRATIS* —

Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos

Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 3115A

Panadería de ANDRÉS MASÓ

Pan Integral	Kg. 0'70
Pan Tostada Dextrín Blanco.	» 1'25
Pan Tostada Dextrín Negro .	» 1'25

Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

Miel Viadíu en todos los Colmados y Depósito Condal, 20-Barcelona

Garantida, pura, procedente de colmenares modernos y sin polen. — La recomendamos a todos en primavera y verano para comerla con frutas jugosas: fresas, naranjas, uvas, sandías, que es buena combinación, agradable y nutritiva.

Comedor Vegetariano Trofológico

Servido a base de la Compatibilidad Alimentaria

Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps) BARCELONA

Tranvías 20, 22, 23, 24 y 25, o el Gran Metro

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: N.ª S.ª del Coll, 21 (Lesseps) BARCELONA

- - Fonda Recreativa SAN MIGUEL DEL FAY

¡Suiza en Cataluña!

Comidas vegetarianas .· Sitios para tomar baños de agua, sol y aire .· Vistas muy hermosas .· Cascada a las dos de la tarde .· Cuevas y paseos subterráneos
Altura 450 metros —— Precios módicos

Pensión completa 10 pesetas :: A los Trofólogos 7 pesetas

Se va por LA GARRIGA, SAN FELIU DE CODINAS y por CENTELLAS .· **Teléfono 76** (La Garriga)

Propietario: **D. Ramón Torradellas**

A los Comerciantes

«El que no anuncia no vende»

No queremos saber nada con Carnecerías, tocinerías, etc. porque son fomentadoras del *ácido úrico*, ni con farmacias, fábricas de tabaco, alcohol, cueros y pieles, ni confiterías ni tiendas de pan blanco o cualquier comercio que sea atentatorio a la salud, y sí, deseamos la cooperación de los simpatizantes que vendan pan integral y el *dextrín*, casas de baños, librerías, camiserías, artículos de sport, música, productos vegetarianos, agrícolas, etc.

Ofrecemos gustosos nuestras páginas y no tienen más que escribirnos indicando que sitio quieren y remitir el anuncio ya redactado.

Precio de Una página . . .	ptas. 30
» de Media » . . .	» 18
» de Tercio » . . .	» 12
» de Cuarto » . . .	» 10
Un anuncio con cuatro líneas . .	» 5
Una noticia de pedido u ofrecimiento de trabajo	» 2

Anunciando 10 números, 10 % descuento. Pagos por adelantado

A todos aquellos que nos pedían presupuesto de anuncios, en nuestras páginas damos por contestado con estas listas, y ahora ellos que manden su anuncio.

MEDICINA NATURAL

NUEVO SISTEMA DE CURACIÓN

Gran Enciclopedia Práctica para el Tratamiento de las Enfermedades, al alcance de todos

por el Doctor ADR. VANDER

Traducido del alemán

Con 600 ilustraciones originales intercaladas en el texto y varias láminas en color

Precio: 25 pesetas Pídase en esta Administración

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

FRUTERIA de Pablo Martínez

Cos, 28 - **SALLENT** (Barcelona)

Folleto recomendado de NICOLÁS CAPO

"PROPONGO A LA MUJER"

25 céntimos — Pedidos a Ntra. Sra. del Coll, 21, torre

DR. EUSEBIO NAVAS **Médico Naturista TROFÓLOGO**

En MUÑICO (Avila). Consultas por escrito

Los viernes en ÁVILA, personalmente

Calle Estrada, 1 duplicado

y en MADRID avisando con dos fechas de anticipación

NOTA: A los suscriptores de PENTALFA presentando recibo propio se les hará un notable descuento.

CASA SANTIVERI

Fábrica central ⊙ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122 ❖ **BARCELONA**
Pida folleto al Depósito: Call, 22 **Teléfono 3115 - A**

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo
con el Pan para Vegetarianos,
Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho
a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

DENTADURAS

A. GALIANA

CAUCHU ARREGLO AL DÍA
PRECIOS BARATOS

Borrell, 75, principal BARCELONA
(Frente Mercado San Antonio)

Barcelona
Agosto 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 5

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE
Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

Redacción y administración:
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

Suscripción España: año 3 ptas.
» América » 4 »

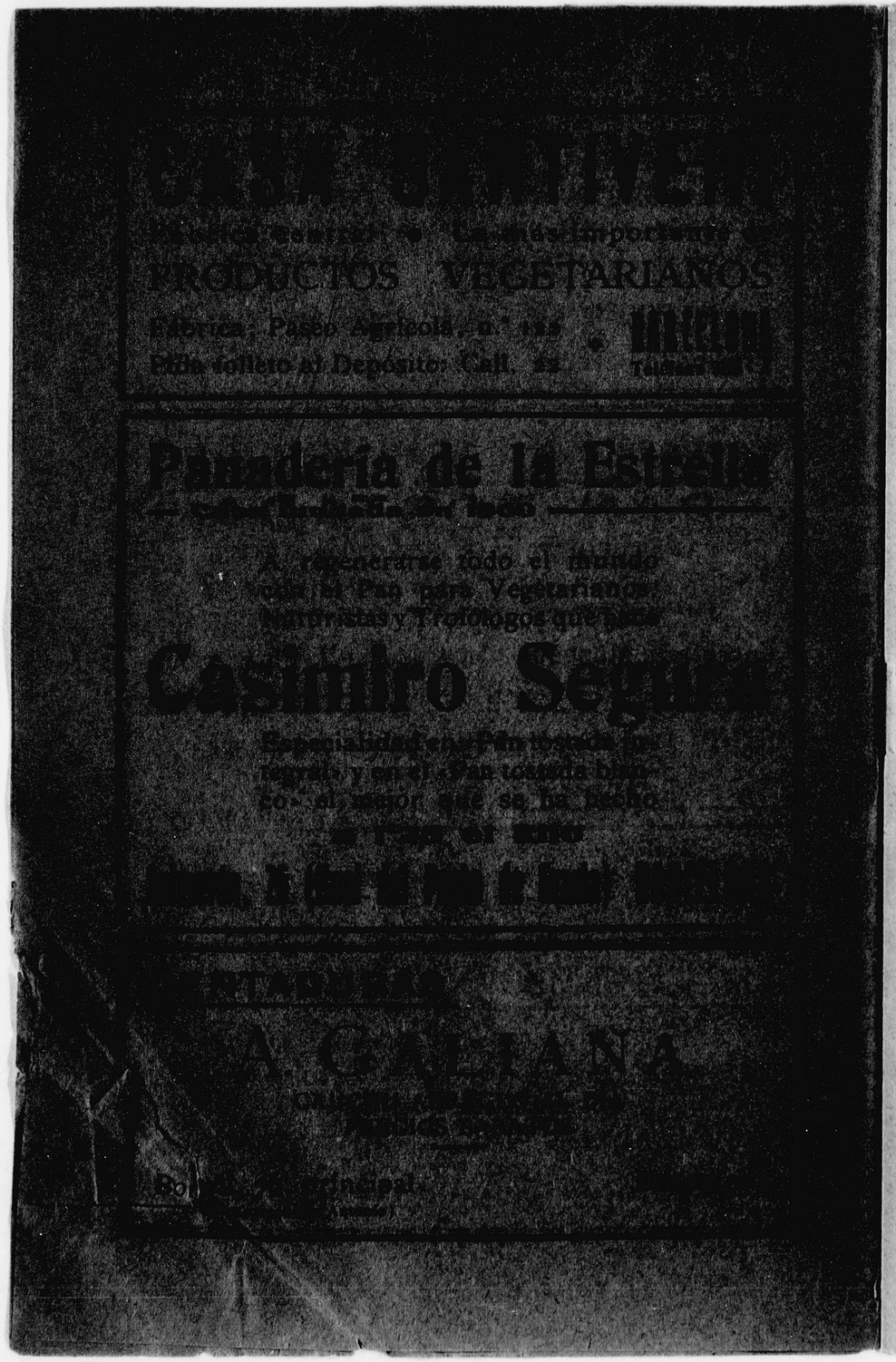
La ciencia de olvidar

Corazones de Oro

A J. Elizalde, fraternalmente

Hemos llegado a la época que todo lo debemos decir claro, sin engaños, fieles a la verdad, leales al siglo de las luces, aunque a las juventudes de mente obscurecida les asuste la vibrante acusación de Justicia. ¡Abajo las caretas! ¡Abajo las hipocresías y abajo las mentiras!

Con las reminiscencias de cortezas burdas de la época medioeval que aun llevamos en el alma, somos pecadores en casi todos los actos de la vida, somos todos pecadores, quien no en un sentido lo fué en otro. Si otra vez viniera Cristo y nos detuviera en la calle, diciéndonos, señalándonos a la desgraciada Magdalena: «Quien esté libre de pecado que le arroje la primera piedra». (?) De nuevo, ninguna mano se levantaría. Por eso, hermanos en humanidad, hombres y mujeres, *sepamos olvidar* el pasado, porque el pasado es nuestra sombra, es nuestra cáscara podrida, nuestro traje viejo que hizo sus epopeyas indignas, que ni merecen conmemoración. Olvidemos, *olvidemos*, porque *olvidar* lo malo es vencer; cuando no tengamos más siniestros pensamientos en nuestra memoria, no hay más pecado recordatorio en el alma, y el cuerpo sigue sin peso ni molestias. Quien sabe olvidar, quien puede olvidar, quien quiere olvidar, quien *olvida* es un héroe, es grande, es hombre! Porque olvidar es volar, es renovarse, es pu-



Barcelona
Agosto 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 5

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

Redacción y administración :
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

Suscripción España: año 3 ptas.
» América » 4 »

La ciencia de olvidar

Corazones de Oro

A J. Elizalde, fraternalmente

Hemos llegado a la época que todo lo debemos decir claro, sin engaños, fieles a la verdad, leales al siglo de las luces, aunque a las juventudes de mente obscurecida les asuste la vibrante acusación de Justicia. ¡Abajo las caretas! ¡Abajo las hipocresías y abajo las mentiras!

Con las reminiscencias de cortezas burdas de la época medioeval que aun llevamos en el alma, somos pecadores en casi todos los actos de la vida, somos todos pecadores, quien no en un sentido lo fué en otro. Si otra vez viniera Cristo y nos detuviera en la calle, diciéndonos, señalándonos a la desgraciada Magdalena: «Quien esté libre de pecado que le arroje la primera piedra». (?) De nuevo, ninguna mano se levantaría. Por eso, hermanos en humanidad, hombres y mujeres, *sepamos olvidar* el pasado, porque el pasado es nuestra sombra, es nuestra cáscara podrida, nuestro traje viejo que hizo sus epopeyas indignas, que ni merecen conmemoración. Olvidemos, *olvidemos,* porque *olvidar* lo malo es vencer; cuando no tengamos más siniestros pensamientos en nuestra memoria, no hay más pecado recordatorio en el alma, y el cuerpo sigue sin peso ni molestias. Quien sabe olvidar, quien puede olvidar, quien quiere olvidar, quien *olvida* es un héroe, es grande, es hombre! Porque olvidar es volar, es renovarse, es pu-

rificarse, es ir adelante, muy adelante, allá lejos, al avenir soñado de los genios excelsos, y porque olvidar es sacudir de la melena los «piojos» al suelo, de cuya limpieza viene la serenidad de espíritu, la dulzura en el alma, luego olvidar es dulce, es bueno, sublime y heroico.

No revolucionemos más nuestro corazón con tantas vibraciones fétidas del pasado. ¡Basta! ¡Paz, paz para nuestras conciencias! Es buena y justa nuestra actuación en el presente y halagadora la del futuro? ya hay bastante, dejemos ese «pero», esa sombra del pasado que nos ladra, tapándonos los oídos, en nuestro interior, en nuestra conciencia, en nuestro corazón hagamos entrar el *oro,* el Bien, la pureza, trabajando altruísticamente para la doliente humanidad, purgando nuestras conciencias con el justo arrepentimiento y sufriendo la pena moral hasta toda su completa consumación, porque el trabajo quita manchas, ennoblece y honra a todos los seres: Olvidemos todo. Olvidemos al mal amigo, a la sucia amiga, a la mala práctica, al tabaco, al alcohol, a la carne, a las obscenidades, a las malas palabras, a los caprichos, a la mundanidad, al crimen, a la taberna, a la cocina, a los placeres de la mesa, y la impiedad para con los animales, y así habrán desaparecido las burlas, las guerras, las neurastenias, las enfermedades del orgullo y la vanidad, las enfermedades todas, y por tanto, cárceles, cuarteles, hospitales, farmacias y carnicerías no tendrán razón de existir y sólo reinará la Madre Tierra con sus racionales y útiles inventos y científicas culturas, y la Paz será la reina del espíritu, la Piedad patrimonio de los hombres! El tiempo purifica, «la hierba oculta y el agua borra», dijo Hugo.

Los que tienen CORAZÓN DE ORO olvidan, los que no son idealistas *recuerdan* aquellas deudas, quieren cobrarlas, como cualquier materialista ambulante, y se estancan en las *cuentas,* en cobrar y vender, y así se detienen en el camino, cuyo sendero de oro se les escapa, porque han querido cojer la sombra y no lo real, como la fábula de Samaniego, del Perro y el hueso.

Corazones de oro tienen los que sufren, los que aman, los que saben olvidar. Corazones de oro tienen los que piensan

en el futuro, que tienen esperanzas de regeneración y de salvación para todos, por más pecadores que sean. Corazones de oro son los que trabajan por la piedad y olvidan y enseñan a olvidar la crueldad y la matanza bárbara de los animales inocentes. Corazón de oro tiene el castor frugívoro, que no mata para comer, y el manso elefante que come hierbas. Corazón de oro fué el de Budha, de oro fué el de Pitágoras, el de Cristo, el de Tolstoy, que desecharon el oro de las arcas para aceptar el oro de la esperanza en la redención de los pecadores hombres. Ellos conocían la ciencia del olvido. Y los Naturistas que olvidamos las faltas del pasado, olvidamos lo que no sirve y nada importa, para el perfeccionamiento de la raza, abriendo un abismo con el futuro, y todas sus energías mentales son dedicadas para lo de ADELANTE que es la época que hemos de VIVIR porque el pasado ya no se vive más, lo que importa es el futuro, lo que importa es *dónde vamos* y no *de dónde venimos;* son los de corazón de oro porque además de tener la infalible cualidad del *perdón,* la *compasión* y la *piedad* para con todos los seres del mundo, que besan en su alma, tienen en su corazón la PAZ confortante de la conciencia tranquila y la LUZ vivificadora de la sabiduría pura.

Y para llegar a tener corazón de oro hay que llegar al célebre *Nos-ce te Ipsum* de los antiguos sabios, que quiere decir ¡CONÓCETE A TI MISMO! El conocimiento de uno mismo (dominándose en sus mundanas pasiones en aras de lo superior) es la MAYOR CONQUISTA que se puede hacer en el mundo de los corazones de oro!

Entonces, alas en alto y bridas en mano, corazones de oro de este lustro, y a TRABAJAR!

NICOLÁS CAPO

Los médicos y el Naturismo

Veo que continúan los ataques a los médicos Naturistas. Era de esperarse. A los facultativos *pasados* al Naturismo hay que respetarlos mucho porque después de todo ellos constituyen uno de los más formidables argumentos en pro de nosotros. Pero otra cosa es que ellos se quieran considerar como los directores de la causa. En ese respecto debemos manifes-

tarles, con tiempo, que el Naturismo no implica curanderismo, y que los que se dedican a curar, por muy meritorios que sean sus éxitos no pueden ocupar el puesto que ocupan los que enseñan a la humanidad a no enfermarse.

El curanderismo Naturista ya sea facultativo o no, que para el caso da lo mismo, es una rama del Naturismo, pero que está muy lejos de constituir el Naturismo, como se lo han imaginado algunos médicos alópatas, a quienes estimo mucho, pero que no por ello dejo de ver, lo que me parecen sus errores.

La idea de que para ser médico se requiera pasar muchos años en las universidades estudiando cosas en que no se cree, o que por lo menos son disparatadas, como la farmacopea, es ridículo. Por otra parte, hay médicos que a pesar de vivir toda la vida estudiando en la Universidad no curan a nadie, mientras que otros médicos Naturistas, sin grandes estudios, son los que han hecho las más maravillosas curaciones.

En los Estados Unidos, Alemania e Inglaterra hay muchos médicos facultativos pasados al Naturismo. Pero dichos médicos los he visto siempre hacer causa común con los médicos Naturistas no facultativos, contra los facultativos alópatas. Este caso, de los médicos llamados Naturistas en España, es particular, se puede decir único, y tengo la seguridad que sus escritos artículos contra los profanos Naturistas los han desprestigiado notablemente entre los Naturistas en general.

CARLOS BRANDT

New York, julio 1926.

Desde Avila

Mi paso a la Trofología

(Continuación)

En la 2.ª tiene en cuenta la calidad y cantidad de alimentos: la *compatibilización* e *individualización* de los mismos, especialmente en los casos de enfermedad sin lo cual no es posible la curación de las enfermedades crónicas, en especial la de los órganos digestivos; el número de comidas diarias y horas del día, etc. (pues sabemos que las mucosas, como todo

organismo, alterna el descanso con el trabajo y el sueño con la vigilia; en el 1.º son las mucosas esponjas que exprimen hacia afuera y eliminan nuestras morbosidades; y, en el de vigilia o trabajo, digieren y absorben; todo lo cual nos demuestra que debemos alimentarnos en las horas que mejor absorben) y atendiendo también a la edad, profesión, sexo, idiosincrasias individuales, tróficas, normales y patógenas, y al clima; pues en la zona tórrida no ha de ser la misma alimentación que en un clima frío. Mas todo esto ha de ser dirigido en todo lugar y para cada individuo, por una combinación alimentaria bien ordenada en cada comida, en cada día, y a veces en mayor espacio de tiempo.

Todo esto no es más que cumplir la ley universal de orden y de armonía. Sabemos que el hombre es frugívoro por naturaleza, mas las necesidades del medio (que algún día detallaré) le obligaron a comer otros alimentos para no perecer, y el que no pudo acomodarse a ellos pereció. Así se hizo la selección y en esta lucha contra el medio hostil perdimos nuestras mayores energías; y actualmente nos encontramos con los malos hábitos adquiridos que nos impelen a seguir el falso derrotero; pero encontrándonos al borde del abismo (siendo esta la mejor prueba de que el hombre no ha podido acomodarse a la alimentación omnívora) pensamos que nuestra salvación está en desandar lo andado, volviendo a nuestro alimento natural.

El primer paso que en este sentido hemos de dar, es proscribir la carne con lo que alguien creyó era suficiente; mas luego llegamos a saber que el exceso de albúmina aunque sea de origen vegetal perjudica e intoxica nuestra sangre aun cuando no tanto como la albúmina animal; desechamos todo alimento hiperalbuminoso y seguimos nuestra marcha trofológica corrigiendo errores.

Nos acercamos al crudivorismo, y cuando ya nos creíamos en posesión de nuestra áncora salvadora... nuevos trastornos tróficos aparecen, desconocidos hasta entonces. ¿Qué pasa aquí? la Trofología busca, indaga y al fin un rayo de luz se encontró: Hace falta ordenar y combinar los alimentos. ¡Qué cosa tan sencilla! Como todas las verdades. El hombre se

avergüenza luego de no haberlo encontrado antes. La necesidad es la gran palanca de la humanidad. ¿Cómo podía ser de otro modo? En toda obra perfecta domina el orden, y la buena combinación es la más ordenada. Un pintor produce una obra maestra, sólo cuando sabe ordenar y combinar con perfección sus colores.

DR. EUSEBIO NAVAS
Médico Naturista Trofólogo.

(Terminará)

¿Ha pensado Vd. hoy en hacer un naturista más, regalando un número de PENTALFA *al amigo que se burla de Vd.?*

SÍNTESIS CALO-MACROBIÓTICA

Eugenismo Eutrofológico
es Magno Ideal que alza
a los en el inspirados
hacia la Estrella Pentalfa.
De salud perfecta Símbolo
fué esta en la Antigüedad,
y los filósofos griegos
ensalzaron su bondad.
Por eso, para estar sanos,
fuerza es no perder de vista
y seguir de un modo fiel
el Ideal Naturista.
Tales libros, a quien los lea
y sepa interpretarlos,
cuantas dolencias *tuviere*
susceptible es de curarlos.
Pero conste existen Normas
que se deben de observar:
quien las ignore y quiera
me las puede preguntar.
Pues he hallado el Secreto
de la Salud Integral
o Célula *de la* Salud,
que para el caso es igual.
Este nace de la Eubiótica,
que abarca en general
Trofología Privada
y Trofología Social.
La Individual subdivídese
en Trofología Exotérica:
(acto externo); y de lo interno
es Trofología Esotérica.
Eupepsia, Eutrofia, Eucrasia.
Trofoterapia y otras más
comprenden dichas dos Ramas,
que no olvidaré jamás.
La Trofología Social
trasciende a sublime altura:
que es la Trofoprofilaxis.
y también la Geocultura.
. . . . . .
Quien practique esta gran Ciencia,
con toda seguridad
gozará dicha inefable
y extrema Longevidad.
Tal Progreso Biológico
es positivo, real;
básase mi afirmación
en Experiencia Personal.

Ventura SOSA PAREDES
Madrid

NOTAS: Exoterismo con la x quiere decir lo referente a lo externo, lo de afuera, y Esoterismo, solo con la s quiere decir lo interno; la palabra Eubiótica quiere decir buena vida; Eupepsia, buena digestión; Eutrofia, buen equilibrio trófico, digestivo y asimilativo, y Eucrasia, buen gobierno digestivo. (De la Redacción).

Snobismo

¿Qué es *snobismo?* Es la idolatría por las modas, por todo lo moderno.

Es — según *Diccionario etimológico* — lo que a primera vista parece presentar con claridad las partes esenciales de un todo. Individuo sinóptico es sofístico, el que todo lo quiere justificar. La falsa civilización cultiva y da vida al individuo *snob,* que no es ni más ni menos que un sujeto vulgar y fachendoso que tiene admiración tonta por todas las cosas que es aun de moda, sea buena o mala, es decir: ausencia de *conciencia;* hombre o mujer sin positividad, sin norte, sin brújula ni sendero, en fin, un ser que *no sabe lo que dice ni lo que hace,* un muerto que camina, como vulgarmente se dice.

Que vienen los vestidos cortos de moda, pues Jean Snob usa vestidos cortos; que vienen anchos, los usa anchos; que viene la moda de cortarse el pelo hasta parecer una oveja esquilada, pues las mujeres *Snob* se cortan el pelo; que ya no se usa más el afeite rosado y ahora es marrón, pues los *snobistas* lo usan así, la cosa es ir a la moda, ¡Espejismos, espejismos y espejismos! ¡Tonterías, tonterías y tonterías! Vanidad, vanidad y vanidad! ¡Orgullo y pedantería!

Los hombres con los estirados y masajes a la moda engañan a las mujeres y éstas a su vez, con las pinturas, rellenos y afeites engañan a los hombres; ¡fatal círculo vicioso! Luego nos quejamos que en el mundo no hay JUSTICIA si ya empezamos por ser injustos para con nosotros mismos contrariando las leyes de la Naturaleza, en cuanto a franqueza y sinceridad se refiere! La hipocresía es la causa de la injusticia, porque la hipocresía en sí ya es maldad y falsedad que manchan el corazón humano, y la idea del engaño es un *cáncer* aposentado en el alma. Y todo engaño es delito, el delito lleva en sí un sobrecogimiento en el espíritu y éste atemoriza y remuerde la *conciencia*, porqué es un hecho antinatural. Así que sólo por moral (la perjudicación material es aparte) no hay que aceptar las estrafalarias modas, que además de embotar la

mente con las frialdades vanas y caprichos neurasténicos, dañan el alma, endurecen el corazón y molestan al cuerpo.

Por lo tanto, todos aquellos que se crean Naturistas verdaderos, hombres o mujeres, tienen que ser antisnobistas, serios y prácticos. Aceptar sí, todo lo que represente adelanto en el progreso real de la civilización, inventos, artes e industrias sanas y útiles para la moral y la sangre de la raza, porque entendemos que los Naturistas no deben ser «primitivistas», o sea hombres desnudos de la hacha de piedra, ni la edad del de las cavernas, ni del «taparrabo verde»; aceptar todo lo que es PROGRESO, que no perjudique a la salud, ni a la vida nuestra ni a la de los demás, y es útil, práctico y sano.

Drogas de lujo son todas las aguas de olor, colorines, polvos, pomadas, ungüentos, cosméticos, peinados y arreglos de uñas ridículos, como el vestir excesivamente elegante.

Así como los trofólogos higienizamos intensamente, todos los días, la sangre por medio de una alimentación pura y bien combinada, así afuera, la piel, tenemos que limpiar e higienizar, cabellos y uñas, de la manera más pulcra y sencillamente, con cosas bien puras y naturales y vestir lo más honradamente pero elegante, bello como higiénico y moral.

El hombre bruto, egoista, glotón, mal aseado, es presagio de poca cultura e ilustración.

El hombre de letras e instruido, a veces tiene poca moralidad y escrúpulos, debido a la poca educación y mala voluntad. — UN EUBIOTA.

Iconología

Los símbolos se han creado para explicar mejor sintéticamente el valor resumen de las cosas y sentidos de los atributos de los seres del Universo. Y así como la estrella de cinco picos PENTALFA, es el símbolo de la *salud,* el de la *belleza,* es Venus saliendo de las aguas, entre los animales, el «gallo» es el símbolo de la *vigilancia:* el de la *castidad,* la «tortuga», de la *fe conyugal,* la «tórtola»; de la *inocencia,* la «paloma»; del *orgullo,* el «pavo-real»; de la *vanidad,* la «mujer» que se pinta; de la *ferocidad,* el «tigre»; del *valor,* el «león»; de la *glotonería,* el «cerdo»; de la *lascivia,* el «macho cabrío»; de la *ignorancia,* el «asno»; de la *charla,* la «cotorra»; de la *fidelidad,* el «perro»; de *larga vida,* el «águila»; de la *paciencia,* el «buey»; de la *crueldad,* el «lobo»; de la *rapiña,* el «milano»; de la *barbarie,* la «hiena»; de la *astucia,* el «mirlo»; del *fraude,* la «zorra»; de la *terquedad,* el «mulo»; de la *nobleza,* el «caballo»; de la *economía,* la «hormiga»; de la *haraganería,* la «cigarra»; de la *burla,* el «mono»; del *trabajo,* la «golondrina»; de la *malignidad,* la «serpiente»; de la *timidez,* la «liebre»; de la *sabiduría,* el «buho» y de la *ENFERMEDAD,* **el HOMBRE.**

Arup Dad rev.

Cuando vaya al campo, no se aburra Vd., lleve libros para leer, que es agradable estudiar al aire libre y debajo la sombra de los árboles frutales, y el primer libro que tiene que adquirir es el que más le conviene, por su dispepsia: «Trofología Practica y Trofoterapia» *del Prof. N. Capo.*



Grupo familiar de Naturistas, Vegetarianos y Trofólogos en la playa de Villanueva y Geltrú, el día 11 del pasado mes de julio, en la excursión organizada por los «Amics del Sol».

Inmoralidad del invento de Woronoff

Publicamos aquí íntegro este hermoso artículo del amigo Ballester sobre el anticientífico sistema Woronoff, que consiste (¡Oh Racionalismo humano!) en cortar a los monos ciertas partes de carne llamadas glándulas intersticiales, las que se ingertan al mismo sitio al hombre por un especial procedimiento quirúrgico, cuyo emplasto tiene la «virtud» de excitar por la reacción nerviosa el sistema vital por una temporada de meses con apariencia de rejuvenecimiento que después viene una decrépita decadencia, pero todo eso no quiere decir que los ignaros e incautos viejetes no caigan en la «trampa científica» del rejuvenecimiento a palos! (N. DE LA R.)

A menudo vemos aparecer en la prensa laudatorios artículos sobre el invento de Woronoff, acompañados algunas veces de cartas explicativas de casos de *regeneraciones espeluznantes* de rejuvenecimientos logrados por dicho método. Naturalmente, los fracasos no se publican, que para algo el negocio es negocio.

Los naturistas no debemos recurrir a este procedimiento antinatural, no sólo por ser tal, sino por el acto altamente inmoral que representa por cometerse con él un delito de lesa naturaleza.

En efecto, si existiese un juez que nos dijese: cometed todas los delitos que queráis, robad, asesinad y luego venid a mí que con mi carácter de juez os perdonaré y aun os daré otros nuevos medios de poder dedicaros con más ardor a a vuestras fechorías. Seguramente que la pena de muerte sería poco para este juez sin conciencia (1) y sin moral.

Si existiese un médico que nos dijese: Podéis hacer con vuestro cuerpo todos los estragos que creáis convenientes, usad y abusad del tabaco, del alcohol, trasnochad y dedicaos a la pasión del juego, a la prostitución, a la gula y a todos los vicios que queráis, que si perdéis la salud luego yo con una receta y a cambio de un puñado de pesetas os pondré en condiciones de que podáis volver a dedicaros a vuestra vida de vicios.

(1) El autor del artículo es enemigo de la pena de muerte.

Ciertamente que este médico estaría a la altura del juez antes mencionado, porque burlaría la naturaleza quitándole los medios que tiene de castigo para los transgresores de sus leyes y de paso se fomentaría el vicio en todos sus aspectos.

En este caso, pues, se halla el invento de Woronoff y sus secuaces. No se han ocultado de publicar en la prensa que el hombre puede dedicarse a los vicios del alcohol, tabaco, café, etc. (todos los demás se sobre entienden) (1), porque luego con tal procedimiento se devuelven las energías perdidas y la salud y juventud necesarias para continuar la vida de crápula y si esto no es inmoral que nos digan como debemos llamarle.

No se han ocultado también de decir (Dr. Cardenal), que el desiderátum de perfección de su sistema sería poder usar los testículos de hombres jóvenes para rejuvenecer a los viejos. (?)

MANUEL BALLESTER

(Terminará)

(1) *Diario de Villanueva y Geltrú*, de 26 de noviembre de 1925, artículo «La duración de la vida».

ESCUELA DE ENSEÑANZA NATURISTA Y TROFOLÓGICA «PENTALFA»

Un ejemplo de las lecciones prácticas individuales que se envían por correspondencia

Reglas del Zend-Avesta

Cocina Racional y Ensaladas

I. — Desayunos (a base de frutas o verduras)

Por las mañanas, después de una hora de levantarse, en la que se habrá desperezado los músculos, hecha la fricción y masaje con el zumo de limón por la piel y gimnasia muscular y respiratoria (que es lo más importante) hacer el siguiente desayuno, a la hora de 7 a 8: y nada más hasta mediodía: una taza de «café de malta», con un poquitín de miel (sin azúcar

ni leche) y pan tostado integral, después, una manzana. Este desayuno es para los que recientemente empiezan el régiman vegetariano y que estaban acostumbrados al otro «café colonial» y tóxico, pero los que ya hace tiempo se siguen el régimen vegetariano le es más «medicina-alimento», alguno de siguientes: una coliflor hervida con cebolla y poco aceite y luego en el plato echarle uno o dos limones exprimidos por encima, un poco de aceite crudo, aceitunas y algunas almendras peladas. Otro día podrá ser este otro: de 4 a 5 naranjas y pan tostado. Otro día este otro: ensaladas de lechugas y tomates, rabanitos y zanahorias, aceite poco y pan tostado. Otro día podrá ser este otro: Ensaladas de lechugas, cebolla, remolacha, apio y limón, poco aceite, aceitunas y en vez pan, almendras peladas, (sin tomates, porque van mal con el limón, que es incompatible, como pan y limón) o bien este otro: una o dos libras de manzanas buenas, solas o con almendras. Siempre todo perfectamente bien ensalivado y bien masticado. Hay otros aun: uva y plátanos, sandía y plátanos, melón y plátanos, o bien con la uva, la sandía y el melón, en vez de plátanos, pan, nunca comer pan y plátanos juntos porque son dos harinas incompatibles. Otro: kakis y pan. Otro: melocotón y pan; otro huevos y limones exprimidos; otro leche cruda y plátanos.

II. — Comida de mediodía, de 12 a 1:

Para una persona sola se pone encima del fuego una ollita con dos litros de agua y un poco de cebolla y apio desmenuzados, aparte se fríe en una sartén dos cucharadas de aceite, ajo, zanahoria, cebolla y tomates maduros, cuando ya está bien dorado el todo se echa en la olla, y cuando ésta hierva, se le echarán 100 gramos de fideos finos o pasta, dejar que se cocinen bien, y ya está hecha la sopa, la que se servirá a la mesa y se comerá con pan tostado integral y algún poquito de ensalada de lechuga y zanahoria, y si hay más hambre se repite el plato, luego con hojas de lechuga, o acelgas, o bien espinacas, o coliflor y cebolla hacer una tortillita de uno o dos huevos y comerla con pan tostado integral (si se estriñe y sino, pan tostado blanco (dextrinizados) y abundante ensalada de lechugas, rabanitos, apio, tomates (1) pelados, cebolla, zonahoria, nabos tiernos, aceitunas desaladas y un poco de aceite (lo crudo es lo único que cura y regenera y hace que la digestión sea más fácil, al mismo tiempo que purifica la sangre). Como postre dos o tres manzanas y junto algunas almendras peladas o avellanas tostadas. Y así, poco a poco se va acostumbrando a la alimentación moral y natural del hombre, el crudivorismo. Todo bien masticado y ensalivado perfectamente. Con estas comidas así de abundancia de ensaladas no hay necesidad de beber agua porque al hacerse bien la digestión no hay fermentación, además es nutritiva y competente.

III. — Cena, de 6 a 7:

Si ha quedado algo de sopa de mediodía, comerla, luego un frito de alcachofas, berengenas, cebollas, tomates, zanahoria y espárragos con un huevo saltado y comido esto con mucha ensalada como a mediodía: lechugas, escarola, apio, rabanitos, zanahoria y remolacha (ralladas con un rallador de queso) poco aceite, aceitunas y pan tostado integral. En cada bocado que se coma algo de cocido se ha de comer otro de crudo (ensalada) sino el estómago después se hace SENTIR con la sequedad en los jugos o en el ardor en las paredes debido a la falta de la parte viva y digestiva (tener muy en cuenta eso, lo crudo). Luego como postre manzana y almendras. Masticar bien siempre.

Nota: Los tomates se pelan bien si están bien maduros, pasándole el lomo del cuchillo resintiendo la piel o con agua caliente.

(1) Debido a las pequeñas lesiones que Vd. tiene en los riñones no le conviene abusar de los tomates, por el ácido oxálico; dentro unos pocos años, cuando esté ya bien regenerada su sangre y sus células, puede tomar más cantidad de ellos.

Dos cartas interesantes

Barcelona 28 de julio de 1926

Sra. D.ª Isabel Rodríguez

Barcelona

¡Salud y luz!

Apreciada Sra.: Ayer tuvimos el agrado de leer su carta tratándonos de amigos, y escrita en «fonética racional», en la cual nos habla de nuestro nuevo libro sobre *Trofoterapia* editado por la casa Sintes el que encuentra útil para los hogares, pero dice que aun le falta algo, y es, lo relacionado con los períodos lácteos de la

infancia, que nosotros desde luego reconocemos, y también encuentra que las tablas de las «compatibilidades e incompatibilidades» serían mejor fueran más extensas y más grandes para la mejor comprensión de todos, que nosotros también reconocemos y que trataremos de corregir en lo posible en la próxima segunda edición. Nosotros aceptamos todos los juicios que se nos hagan en nuestras obras. Lo que es cierto, es cierto. Para nosotros «no hay religión más elevada que la verdad pura», y ese criterio creemos ha de ser el de todo Naturista con dos dedos de frente y «cacumen pensante» Pero con respeto a lo demás, de la cuestión lactancia, destete y la entrada a la alimentación Trofológica de los pequeñines, diremos que como es cuestión de gran importancia se necesita, estudio aparte y especial, en otro tomo, no obtante dirémosla algo aquí que de paso puede ser beneficioso a otras eugénicas madres que se encuentran en su mismo estado evolutivo de comprensión y de SENTIR Nos honramos, pues, en hablar a la madre.

1.º Al niño se le debe dar *leche materna* sana y pura hasta dos años que para esto ha de ser también ella una perfecta Trofóloga, porque ya hemos repetido también, en nuestro libro en cuestión, que si el niño bebiendo leche materna está enfermo la *única causa* (accidentes aparte) es la madre que está en estados más o menos de predisposición patológica, directa o indirecta, y siendo sana la fuente alimentadora de la madre no podrá haber gérmenes malos: fiebre de la dentición, ni tos ni diarreas ni estreñimientos, amén de otras «bellezas» peores.

2.º No hacer enfadar al niño con prácticas y ambientes antibiológicos como la falta de sol y aire, calor o frescura normal, la falta de la *más estricta higiene* (limpiarlo de dos en dos horas) con agua pura y zumo de limón, nada de polvos ni jabones drásticos, y

3.º O no hacerle hacer *incompatibilidades alimenticias*. Nunca darle tantos huevos como se acostumbra hacer, cuya ingestión de excesiva albúmina predispone a los niños cuando más grandes, por la excitación que produce a desear la carne al verla cocida esos purés, fosfatinas, harinas y demás preparados reconcentrados son quienes predisponen al dibilitamiento de los intestinos (téngase en cuenta que las harinas todas, y si son semicrudas, más aun) y las materias grasas son la digestión intestinal casi exclusivamente y de ahí viene más tarde el taponeamiento intestinal con tanto «engrudo» (1) que serán concausas de las tuberculosis intestinales infantiles, las fiebres, menengitis, apendicitis, enterocolitis, tifus, etc., y más aun se complica con las incompatibilidades químicas.

Pues no dar nunca leche y frutas (excepción hecha de la manzana, plátano y castaña) a los niños, ni leche y tomates o verduras o huevos o con aceitunas. El niño debe beber solo leche materna en abundancia (si la madre está enferma, que se cure y, mientras el niño tomará la de otra mujer sana) hasta que tenga desarrollado

(1) Más recomendable es gofio bien cocido después, con agua.

todos los dientes y las primeras muelas para masticar. Para el destete se le dará plátanos (o patatas hervidas) con leche de vaca o materna, de dos en dos horas, o esta con pan tostado blanco y si se tiene tendencia al estreñimiento, Pan tostado negro. A intervalos se le puede dar alguna fruta jugosa. Hay que enseñarle que mastique y ensalive todo perfectamente. Los días de ensalada donde entrarán aceites, no se le dará leche ni nada dulce. Si alguna vez hay fiebres, no darle nada de comer, baño caliente de medio tronco para abajo y sólo de beber agua con limón o bien agua de ciruelas y zumo de frutas.

Barcelona, 29 de julio de 1926

Sr. D. A. Serrate

Vitoria

¡Salud y Luz!

Nuestro querido amigo:

Recibimos su buena carta y las 6 pesetas para completar las cuatro suscripciones a PENTALFA por usted pedidas, y que ya había mandado la otra mitad días atrás. Por eso le incluimos el recibo de 12 pesetas por todo, porque van a su nombre.

De lo que nos dice que porque no aceptamos las medias suscripciones, le diremos, amigo Serrate, que ya bien lo puede ver que llevar tantas cuentas y recibos, anotar, borrar y luego comprometer el primer número es cosa que no compensan las 1'50 pesetas que pudiera pagar, porque hay que comprenderlo todo, aun es mucho sacrificio para nosotros dar un año entero ¡por sólo tres pesetas! ¿Lo comprende?

Que hay muchos, usted dirá, que no pueden pagar, ¡de acuerdo! Pero, ¿qué quiere que le hagamos nosotros a ese mal económico? ¡También hay tantos enfermos en el mundo que no podemos curar!

Y eso de los comerciantes, que no debemos favorecerlos porque son incompatibles con el Naturismo, le diremos que en el número 2 de PENTALFA que Vd. cita nos referimos a los Naturistas que en vez de ir a comprar a otro lado, es mejor que compren en las casas que anuncian en la revista, pues como quiera que sea, siempre son simpatizantes y ayudan algo económicamente a la propaganda ¿Sin la ayuda mutua que pueden hacer los mortales?

Nosotros lo que no toleramos es la maldad y la mala fe o el engaño en todos los actos de la vida, pero tenemos que comprender que un hombre por el solo hecho de ser comerciante vamos a negarle el apoyo de solidaridad que es justicia de todo Naturista consciente? ¿No le parece a usted que si los vegetarianos somos tan amables y compasivos, que no comemos carne por no matar animales, vamos ahora a odiar a los hombres, que son también nuestros hermanos, por el solo hecho de vender productos? Pues si eso es un delito, entonces todos nos vendemos: Usted venderá sus brazos, su sudor, aquél, su arte, la ama, su leche, el intelectual, el fósforo de su cerebro, el tenor, su garganta, etc., y ni las im-

prentas (canal que da lecturas para la regeneración del mundo) podían, con su criterio, darle a usted esas revistas que pide y paga para el bien de todos!

No hay derecho a odiar así, ni ser tan exclusivista; el verdadero Naturista, y más aún siendo Trofólogo, no odia a nadie, por el contrario, debe considerar hermano a todo el mundo y si obra mal, sea en el trabajo, en el comercio (que es otra forma o faz del trabajo moderno) o en la propaganda o en la vida privada, *advertirle el punto* negro, señalarle el mal con frialdad, y dulcemente *ayudarle* a que se corrija, a que se enmiende en este pícaro mundo de pecadores. Debemos hacer como el Nazareno de la leyenda AYUDABA al caido, cuando decía: ¡Lázaro, levántate y anda!

A esa solidaridad nos referíamos nosotros. La maldad se extingue con la bondad Bueno, le enviaremos un paquete de PENTALFA para repartir en ese Club Deportivo que dice hay en esa y es en donde frecuentan algunas Naturistas por no haber aun sociedad naturista formada.

Salud y arriba los corazones que trabajan!

TROFOLOGIA

SEMIFRUGIVIRISMO (MELÓN CON PATATAS)

Por la mañana de 7 a 8

Se coje un buen melón sano y maduro y se parte en dos mitades a una mitad, se quitan las semillas con una cuchara y puesto en un plato así entero, y la abertura hacia arriba, se come con la misma cuchara con dátiles sanos (unos 15 ó 20) o bien higos buenos, frescos o secos. Todo bien ensalivado y masticado perfectamente.

Comida mediodía, de 12 a 1

Para una persona sola se pelan dos libras de patatas buenas y se hierven enteras con agua sola, y cuando estén bien cocidas se quitan y se asan ligeramente a la brasa, encima de una rejilla de alambre y se comen como si fuera pan (el pan es incompatible con las patatas y no se debe comer junto), y el melón igual que a la mañana, acompañando a las patatas con un poco de miel (dos cucharadas). Comiendo y ensalivando bien todo junto (una cucharada de melón, un poco de patata y un poquitín de miel) es como se hace una mejor digestión. Para no tener sed hay que tomar abundante melón, y a quien no le agrade el melón (que serán muy pocos) puede tomar sandía.

Cena de 6 a 7

Lo mismo que a mediodía, o igual que al desayuno o bien manzanas abundantes bien peladas. Con todos estos alimentos no hay necesidad de tomar otros porqué hay suficiente en ellos, si ya se es Vegetariano de tiempo, para alimentarse bien.

1140 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

La Religión de la Naturaleza

ADAPTACION

III

Ya en un trabajo anterior, hubimos de exponer ciertas razones, en demostración de que no existía una «ley de adaptación», pero, como quiera que allí nos referíamos a las leyes naturales, y, la palabra «adaptación», se usa, y, con cierta propiedad, en el mundo vulgar y corriente, hemos creído conveniente ampliar aquel particular punto de vista, con objeto de dilucidar lo más posible, esta cuestión, o, el uso de la palabra «adaptación».

Al decir «adaptarse al medio ambiente», debemos decir, a cual medio ambiente nos referimos, pues existe el medio ambiente «natural», y, a él, ninguna adaptación cabe hacer, pues de lo contrario, ya no sería «natural», al que por otra parte, tampoco debiera decirse, que uno se adapta a él, sino que, temporalmente, se «acomoda», según también lo expresa el Diccionario, y, por cierto, con entera propiedad, puesto que este es el caso. Acomodarse «temporalmente» a ciertas condiciones, que desde el momento que es «artificial», es obra de los hombres, y, por tanto, lo mismo si son agradables, como si son desagradables, deberán tener término, como toda obra humana.

«Acomodarse» es lo que entendemos debiera decirse, puesto que en el ambiente «artificial», se trata de una postura o condición temporal, y, no «adaptarse» que es palabra que sugiere una idea totalmente opuesta, o, sea, una postura o condición permanente, cuyo verdadero significado, está encerrado en la idea de «reintegrarse a las leyes naturales».

Si en el mundo externo, pudiese ser correcta la expresión «adaptarse», por corresponderse ella a la realidad de los hechos, supondría ello, que el medio ambiente externo o «artificial», era el creador de los hombres, cuando todos sabemos que es precisamente todo lo contrario: «Que el medio ambiente, no es una «causa» de los hombres, sino por el contrario, un «efecto» o «resultado» de los hombres. Estos son quienes han fundado o establecido «todos» los medios ambientes ex-

prentas (canal que da lecturas para la regeneración del mundo) podían, con su criterio, darle a usted esas revistas que pide y paga para el bien de todos!

No hay derecho a odiar así, ni ser tan exclusivista: el verdadero Naturista, y más aún siendo Trofólogo, no odia a nadie, por el contrario, debe considerar hermano a todo el mundo y si obra mal, sea en el trabajo, en el comercio (que es otra forma o faz del trabajo moderno) o en la propaganda o en la vida privada, *advertirle el punto* negro, señalarle el mal con frialdad, y dulcemente *ayudarle* a que se corrija, a que se enmiende en este pícaro mundo de pecadores. Debemos hacer como el Nazareno de la leyenda AYUDABA al caído, cuando decía: ¡Lázaro, levántate y anda!

A esa solidaridad nos referíamos nosotros. La maldad se extingue con la bondad. Bueno, le enviaremos un paquete de PENTALFA para repartir en ese Club Deportivo que dice hay en esa y es en donde frecuentan algunas Naturistas por no haber aun sociedad naturista formada.

Salud y arriba los corazones que trabajan!

TROFOLOGIA

SEMIFRUGIVIRISMO (MELÓN CON PATATAS)

Por la mañana de 7 a 8

Se coje un buen melón sano y maduro y se parte en dos mitades a una mitad, se quitan las semillas con una cuchara y puesto en un plato así entero, y la abertura hacia arriba, se come con la misma cuchara con dátiles sanos (unos 15 ó 20) o bien higos buenos, frescos o secos. Todo bien ensalivado y masticado perfectamente.

Comida mediodía, de 12 a 1

Para una persona sola se pelan dos libras de patatas buenas y se hierven enteras con agua sola, y cuando estén bien cocidas se quitan y se asan ligeramente a la brasa, encima de una rejilla de alambre y se comen como si fuera pan (el pan es incompatible con las patatas y no se debe comer junto), y el melón igual que a la mañana, acompañando a las patatas con un poco de miel (dos cucharadas). Comiendo y ensalivando bien todo junto (una cucharada de melón, un poco de patata y un poquitín de miel) es como se hace una mejor digestión. Para no tener sed hay que tomar abundante melón, y a quien no le agrade el melón (que serán muy pocos) puede tomar sandía.

Cena de 6 a 7

Lo mismo que a mediodía, o igual que al desayuno o bien manzanas abundantes bien peladas. Con todos estos alimentos no hay necesidad de tomar otros porqué hay suficiente en ellos, si ya se es Vegetariano de tiempo, para alimentarse bien.

1140 — Gráfica Catalana : Manys Nous, 20 : Barcelona

La Religión de la Naturaleza

ADAPTACION

III

Ya en un trabajo anterior, hubimos de exponer ciertas razones, en demostración de que no existía una «ley de adaptación», pero, como quiera que allí nos referíamos a las leyes naturales, y, la palabra «adaptación», se usa, y, con cierta propiedad, en el mundo vulgar y corriente, hemos creído conveniente ampliar aquel particular punto de vista, con objeto de dilucidar lo más posible, esta cuestión, o, el uso de la palabra «adaptación».

Al decir «adaptarse al medio ambiente», debemos decir, a cual medio ambiente nos referimos, pues existe el medio ambiente «natural», y, a él, ninguna adaptación cabe hacer, pues de lo contrario, ya no sería «natural», al que por otra parte, tampoco debiera decirse, que uno se adapta a él, sinó que, temporalmente, se «acomoda», según también lo expresa el Diccionario, y, por cierto, con entera propiedad, puesto que este es el caso. Acomodarse «temporalmente» a ciertas condiciones, que desde el momento que es «artificial», es obra de los hombres, y, por tanto, lo mismo si son agradables, como si son desagradables, deberán tener término, como toda obra humana.

«Acomodarse» es lo que entendemos debiera decirse, puesto que en el ambiente «artificial», se trata de una postura o condición temporal, y, no «adaptarse» que es palabra que sugiere una idea totalmente opuesta, o, sea, una postura o condición permanente, cuyo verdadero significado, está encerrado en la idea de «reintegrarse a las leyes naturales».

Si en el mundo externo, pudiese ser correcta la expresión «adaptarse», por corresponderse ella a la realidad de los hechos, supondría ello, que el medio ambiente externo o «artificial», era el creador de los hombres, cuando todos sabemos que es precisamente todo lo contrario: «Que el medio ambiente, no es una «causa» de los hombres, sinó por el contrario, un «efecto» o «resultado» de los hombres. Estos son quienes han sentado o establecido «todos» los medios ambientes ex-

ternos o artificiales; lo mismo los buenos o agradables, que los malos o desagradables. De modo, que en cierto sentido, si bien no correcto, pero sí con muchísima mayor propiedad, pudiera decirse, contrariamente, que es el ambiente el que se «adapta» al hombre, y, no el hombre al ambiente, puesto que es aquél, el creador de éste.

Y, aun queremos salir al paso de quienes, con la mejor buena fe, pero careciendo del suficiente discernimiento, crean oponer una razón de peso, al observar que: Un hombre puede encontrarse en un ambiente externo, que no sea producto suyo, como por ejemplo, náufrago en alta mar y sin apoyo alguno, de modo, que ni él estableció tal ambiente, ni por otra parte, puede afectarle o desasirse de él.

Esta que puede parecerse un arma, en contra de lo que llevamos expuesto, es, por el contrario, debidamente esgrimida, un arma en pró, esto es, una corroboración, precisamente, a saber: Que un hombre situado en mitad del Océano, se encuentra en un medio ambiente «artificial» (como es «natural» para el pez) y por tanto, no posee poder de «adaptación» para con él, y, perece, mientras que, por ser un medio ambiente «artificial» pero que él NO estableció, es natural que no ha de poder afectarlo y por tanto, modificarlo y «adaptarlo» y por tanto, perecer. Medítese calmosamente en este ejemplo: Puede ser a propósito para ver como uno puede ayudarse en el discernimiento o verdadero conocimiento...

Creemos haber dicho algo, tanto en demostración del error de suponer una «ley de adaptación», esto es, una Ley Natural a la que haya sér alguno que deba adaptarse, cuanto lo falso e incorrecto de llamar adaptación y no «acomodación» a todo ambiente «artificial» o producto del hombre. Y, aun queremos ir más allá: Que SIEMPRE, un medio ambiente «artificial», está establecido por el hombre, pues aun en el caso citado, en que perece, en mitad del Océano, él, y, nadie más, fué quien estableció el ambiente, en el hecho de trasladarse allí.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

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.

Noticias y Comentarios

Hemos recibido como obsequio de la Editorial de la revista «Generación Consciente» el librito de E. Armand, «Amor libre y sexualismo subversivo» y «La procreación voluntaria», y el no menos interesante del Dr. G. Marañón, «La educación sexual y la Diferanción sexual», que agradecemos infinito a la laboriosa publicación de Valencia.

— Los diarios de estos últimos días anuncian que por orden del superior gobierno, en Bélgica, ha sido prohibida la venta pública del «pan blanco» y autorizando el «pan integral». — ¡Bravos por esa ley racional!

— También bravos son los incansables yankis antialcoholistas que acaban de hacer un tratado con Alemania poniéndose de acuerdo en buscar la mejor manera de vigilar las costas de los Estados Unidos para reprimir más enérgicamente el terrible contrabando del alcohol mortífero.

— La revista Naturista de Porto, «O Vegetariano» de este mes trae interesantes trabajos entre ellos se destacan uno sobre Rabindranath Tagore, «O Apostolo do Amor», y su Asilo de la Paz; otro sobre el viaje al Brasil, «Rumo ao Paraiso!. .», del Dr. Amilcar de Sousa, en el año 1920, que es muy interesante, y otro sobre el Congreso Internacional de Londres, de la Vegetariana Unión, efectuado en mayo, asistiendo 22 delegados de diversas partes del mundo, en el que el delegado portugués, el Dr. B. Castel-Branco presentó una tésis interesante, bogando por la propagación mundial de la alimentación vegetariana, y especialmente cruda y la vida sencilla, finalmente detalla el avance del Naturismo en Grecia, Holanda, Dinamarca, Tcheco-Slovaquia, etc., citando además, que solo en Alemania habían aumentado a 1000 los establecimientos de medicina natural.

— El día primero del corriente, el Prof. N. Capo junto con el amigo de redacción Sr. José Moncusí, estuvieron en Sallent, de visita a los Naturistas y Trofólogos de aquella villa, dando el director de la Escuela «Pentalfa» y de esta revista una larga e interesante conferencia pública en el Ateneo sobre el tema: «El Naturismo Trofológico como medio de evitación de enfermedades», quedando los oyentes muy interesados.

— En la Excursión a Valencia también el Prof. N. Capo dará dos sugestivas conferencias, una sobre las bases del Naturismo Trofológico, y la otra sobre Compatibilidad e Incompatibilidad química de ciertos alimentos entre sí.

Para primeros de septiembre también dará otra en Villanueva y Geltrú sobre el tema: «El problema económico y el Naturismo Trofológico».

OBRAS NATURISTAS

De venta en esta Administración

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol (Los), por Herminio Castells	1'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos.	1'—
Catecismo y guía del Vegetariano, por Juan Padrós Rubió	1'—
Cocina vegetariana, por R. P. Sansón	4'—
Cocina vegetariana (La), por Ignacio Doménech	3'—
Cocina vegetariana racional, por Adr. Vander	2'50 y 3'50
Cocinera vegetariana (La), por Antonio Blandina	6'—
Cómo os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por Angel Vidaurrázaga	10'—
Diarrea (La) y el estreñimiento, por J. Lloberas Ferrer.	3'—
Educación y crianza de los niños, por Louis Kuhne	1'—
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Expresión del rostro o el reconocimiento de las enfermedades (Manual de la ciencia de la), por Louis Kuhne	22'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo.	5'—
Higiene naturista, por el Dr. Ferrándiz.	2'50
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, por José Castro	10'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paúl Cartón.	2'—
Medicina en su triple aspecto (La), por Antonio Martínez Novella	0'50
Medicina natural, Nuevo sistema de curación Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Naturismo en acción, por Albano Rosell y Llongueras	0'50
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Nueva ciencia de curar (La), por Louis Kuhne.	16'—
Nuevo sistema de curación natural, por F. E. Bilz, dos tomos	50'—
Problema del Pan Integral (El), por José Castro	3'—
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	9'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), por el Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
Solaire, La cura por el sol y el aire, por el Dr. Ferrándiz	7'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), por J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3.50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
Vegetarismo (El), por Uranus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vegetarismo teórico y práctico (El), por el Dr. Carbonell	5'—



Quien bien come bien vive

TROFÓLOGOS - NATURISTAS

Los productos especiales de la casa

Sorribas

son garantía de salud

Pan DEXTRIN blanco e integral

Polenta de maíz Sorribas	Ptas.	1'25 kilo
Harina Dextrin de trigo Sorribas	»	1'75 »
Pasta de Almendra Sorribas.	»	4'75 ½ k
» Almendra-Avellana Sorribas	»	4'25 »

Además en esta casa se venden toda clase de alimentos especiales de régimen

Lauria, 62 - Salmerón, 222

BARCELONA

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Los lectores de esta revista que exhiban el recibo de la suscripción, les descontaremos el 5 por 100 en todas las compras que verifiquen.