PENTALFA

Año V — Barcelona 31 marzo 1930 — Núm. 6

J. KRISHNAMURTI

(El filósofo vegetariano de este siglo que nace)

Hablará en el **CAMPAMENTO DE LA ESTRELLA** que se celebrará en

OMMEN, HOLANDA

desde el martes, 29 de julio hasta el jueves 7 de agosto 1930

La inscripción está abierta para todos sin distinción alguna, desde el 1.º de febrero hasta el 30 de junio; pero está condicionada a la aceptación por parte del solicitante, de los Reglamentos del Campamento, y sujeta a la aprobación de la fundación del Campamento. El Campamento estará abierto a los visitantes no inscritos, el domingo 3 de agosto de 1930

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Para diez días. . . . . 40 florines holandeses

(Comprende cama bajo tienda de lona y comidas vegetarianas)

Para cuotas de estancias más cortas, escribir al Agente en España

Alojamientos en tiendas especiales o en habitaciones fuera del Campamento, pueden obtenerse a precios más elevados

Las inscripciones recibidas entre el 15 y el 30 de junio tendrán un recargo, y pasada esta fecha no se admitirán más

PARA MÁS INFORMACIÓN dirigirse al Agente FRANCISCO ROVIRA

APARTADO 867 — MADRID (ESPAÑA)

COSTO APROXIMADO DEL VIAJE

sujeto a las variaciones del cambio, de Madrid a Ommen, ida y vuelta, billete válido por cuarenta y cinco días

En primera	Pesetas 480
En segunda.	» 340
En tercera	» 220

Banquete Vegetariano entre pinos

El domingo 8 de junio la Escuela "Pentalfa" efectuará el segundo Banquete del año en el Hotel Rabassalet, de la Rabassada, por el que hay gran animación. Probablemente costará 8 pesetas cubierto. Rogamos a todos los que deseen tener el gusto de asistir se inscriban ya en la Rambla de los Estudios, 8, portería, Sr. Miguel Sierra, o en nuestra casa, para darnos facilidad de organización.

A continuación, por la tarde y también entre poéticos pinos efectuaremos la fiesta literaria en la que tomarán parte cantantes, conferenciantes y recitadores de ambos sexos y niños.

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Bonanova - Barcelona — Precio **25** cts.

El Naturismo en el Bolsillo

Orientación individual

del Prof. N. Capo

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

PLATOS PARA LOS VIAJANTES
Y NUMEROSOS CLICHES

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

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

Queso fresco de leche pura

UNA PIEZA 2 PESETAS

Hecho por Naturistas en el mismo día y sin drogas. Mantecoso y nutritivo, recomendable a las personas desnutridas. El queso combina bien con pan y frutas jugosas.

Se lleva a domicilio

Pedirlo a calle Santa Trinidad del Monte : Pasaje Jorba, 12 - Sarriá (Barcelona)

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

PUNTOS DONDE SE VENDE "PENTALFA"

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

ESPAÑA:

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

DEL PROF N. CAPO

Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

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

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

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

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

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

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

Precio del ejemplar: **UNA peseta**

Barcelona 31 marzo 1930

PENTALFA

Año V Núm. 6

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 »

Mal de Bright. — Sinónimo: Brightismo. Es la enfermedad descripta en el año 1827 por Bright caracterizada, clínicamente por hidropesías múltiples y persistente albuminuria y anatómicamente por una lesión de los riñones. Más tarde se ha convertido esta palabra en sinónimo de *nefritis crónica.*

Nosogenía. — De *Nosos:* enfermedad, y *gennao:* engendro. Estudio de las causas y desarrollo de las enfermedades. *Nosografía* quiere decir: Clasificación escrita y metódica de las enfermedades. *Nosohemia: hemia:* sangre, enfermedad de la sangre.

Nosomanía. — *Nosomaníaco* es el que teme demasiado a las enfermedades. La nosomanía es una exageración de la hipocondría, que llega a concepciones delirantes; son aquellos enfermos que todo les va mal, revelando a cada momento la preocupación más absurda y excesiva por su salud y se cree atacado de una o varias enfermedades incurables, que modernamente una faz de la neurastenia.

Alopatía. — De *Allos,* otro y *patía,* padecimiento, otro que padece. Escuela médica oficializada en occidente que tiene por base de tratamiento, medicinas más o menos venenosas que tienden a suprimir el síntoma de la enfermedad y que en el hombre sano producen efectos diferentes que los que se observan en los enfermos. Es la Escuela opuesta a la Naturoterapia defendida por los naturistas.

Autointoxicación. — Envenenamiento causa por e propio organismo por no eliminar debidamente las toxinas que los alimentos dejan por el metabolismo diario debido a una anormal desasimilación.

Instituto de Psicoterapia de Chile

NUESTRO LEMA

Conócete a tí mismo :: (Conoce tu verdadero yo)

TOPICO

Conseguir perfecta salud física y moral y conquistar la felicidad.

AXIOMA

El hombre se convierte en aquello que piensa con más persistencia.

DECLARACION DE PRINCIPIOS

Este estudio abarca los siguientes conocimientos:

1.° *Conocimiento de Dios (la Ley).*
2.° *Conocimiento del hombre (cuerpo, mente, Espíritu).*
3.° *Relación que hay entre ambos.*
4.° *Unión del hombre con Dios; es decir: Unión del yo individual con el Yo universal.*

Medios para llegar a estos fines:

1.° *Practicar la observación.*
2.° *Las afirmaciones.*
3.° *La concentración.*
4.° *La meditación.*
5.° *La oración.*
6.° *La contemplación (de un ideal).*
7.° *La adoración.*

Los campos de acción son:

1.° *El sendero del conocimiento.*
2.° *El sendero de la acción.*
3.° *El sendero de la devoción.*

Para conocerse a sí mismo es necesario:

1.° *Comprender.*

2.° *Creer.*
3.° *Realizar.*
4.° *Manifestar en resultados concretos.*

CREEMOS

Que Dios es inmanente en la creación y en el hombre, y no externo o transcendente. En El vivimos, nos movemos y tenemos nuestro sér.

Que cuando el hombre es consciente de esta unión, no puede manifestar pobreza, enfermedad, sufrimiento de ninguna especie. Estos errores son fruto de la ignorancia y de un concepto erróneo de Dios.

Que el fin de la evolución es realizar nuestra propia divinidad y manifestar todas las cualidades divinas, que son: perfecta salud, abundancia, paz y felicidad. Mientras el hombre no ha vencido el dolor, no ha cumplido con el fin de su evolución.

Que el hombre debe tener el conocimiento de Dios, a fin de conocerse a sí mismo; en seguida, debe realizarlo, y por último ponerlo en práctica en todos los asuntos de la vida.

Que el hombre tiene dentro de sí el poder, y la libertad de cambiar, desviar, mejorar, transmutar, y vencer su destino, cualquiera que éste sea, a condición de que no quebrante la Ley.

El hombre es el arquitecto de su propio destino; tiene dentro de sí el Poder Creador de su pensamiento, con el cual puede conquistar la perfecta salud, la riqueza, la estimulación y respeto de sus semejantes, el Amor y la felicidad más completa.

Que si el hombre manifiesta lo contrario de estas condiciones, es porque no conoce a Dios, no se comprende a sí mismo, o ha quebrantado las leyes naturales, la ley mental, la ley moral o la ley espiritual. (No hay leyes materiales.)

El hombre quebranta las leyes naturales cuando no emplea los agentes curativos de la naturaleza (aire puro, luz, sol, agua) para sanarse; y profana su cuerpo, saturándolo de venenos, tales como: cadáveres de animales de aire, de

tierra y de mar, tabaco, alcohol, sueros, vacunas e inyecciones.

Quebranta la ley mental, emitiendo pensamientos negativos o destructivos.

Quebranta la Ley moral matando animales para comerlos, dando rienda suelta a sus vicios y pasiones y entregándose al rencor, la ira, la envidia, la venganza, la crueldad, el odio, el egoísmo, etc.

Quebranta la ley espiritual, olvidando su origen divino.

Presidenta, **Teresa Huguet** — *Tesorera,* **Darelia de Gouyou**

Nuestra salud

Nosotros queremos salud. Queremos que la salud venga hacia nosotros, que nos busque donde nos hallemos.

Cuando la esperamos divirtiéndonos, cuando en nuestra ensoñación viciosa, sonriente le abrimos los brazos, se extingue en las claridades de la realidad. Y entonces lloramos porque sufrimos, porque un dolor nos ahoga, nos abraza... Y a lo lejos... un letrero llamativo dice: "Se calma a todas las dolencias, venid y ya no sufriréis".

En el laberinto dedálico de las complicaciones, en los obscuros principios de una ciencia sin sol, caemos de bruces... y esperamos... esperamos. Y en ese estado seguimos viviendo porque aun nos queda vida, y esperamos porque aun tenemos esperanza, pero seguimos dudando porque seguimos sufriendo, porque no creemos, porque no queremos creer ciertas leyes que son nuestras, que somos nosotros mismos, nuestra propia vida. Y cuando el astro luminoso que nos da Fe, y sus últimos fulgores titilan en nuestra conciencia, empezamos a dudar de lo que creíamos, y creer... otras cosas... ¡cuando es tarde!

Y volvemos el rostro, el rostro macilento hacia atrás, donde alegre se alza la Naturaleza, bella y sonriente. Comprendámosle y viviremos en ella, viviremos con vida, porque la salud es la misma vida que palpita en el seno de la Naturaleza.

Perú. GERARDO LUJÁN C.

Alma pura en cuerpo puro

Las leyes a que se halla sometido nuestro cuerpo físico en su desarrollo, en su conservación y en su perfeccionamiento, se asemejan, en grado sumo, a los principios en que se apoya el desarrollo, el perfeccionamiento y la elevación de *nuestra propia alma.*

La *Trofología*, ciencia de la alimentación, nos muestra cuanto debemos comer y cuanto debemos rechazar, y una de sus ramas, la de las compatibilidades e incompatibilidades químicas de los alimentos, nos enseña a combinar éstos en las comidas de un mismo día, etc.

Ensuciamos nuestro cuerpo y nuestra sangre, al ingerir alimentos impropios al organismo, carnes y sus derivados, al no hermanar bien los vegetales, al fumar, beber vino y licores, recurrir a los narcóticos y no respirar correctamente.

Por esto digerimos mal, asimilamos peor y nuestra podredumbre se manifiesta en la tez demacrada, en los círculos violáceos de los ojos, en el mirar apagado y triste, en las enfermedades cutáneas, del estómago y de los pulmones, en la apetencia de placeres mundanos, en la propensión a la voluptuosidad y a la molicie.

La mayor vitalidad de nuestros cuerpos y pureza de nuestra sangre, se obtiene, por el contrario, ingiriendo solamente frutas y hortalizas, pan bien tostado y evitando los conflictos de las substancias adversas en el estómago, intestinos, hígado, riñones, etc.

Entonces no se producen apenas toxinas, nuestros cuerpos cesan de estar atormentados por la excitación de los sentidos; a las enfermedades se las priva de campo apropiado para su cultivo y se las destierra de nuestra naturaleza; nuestra vida se prolonga en términos ahora inimaginables; la salud perdida se recupera con sólo acudir a la alimentación natural del hombre puesta al alcance de todos, nos rejuvenecemos, se transforman nuestros gustos e inclinaciones e idealizamos nuestras vidas.

La más hermosa de nuestras mujeres sometida al régi-

men de alimentación corriente, no dejará de ser un sepulcro blanqueado, mientras otra menos favorecida por los dones de la naturaleza, pero libando, como las abejas, su sustento, del néctar de las plantas, destilará apenas materias en descomposición, y sus hijos, al abrir sus ojos a la luz por vez primera, se parecerán a esos maravillosos frutos de la tierra, del agua, del aire y del sol, cuya alimentación está día y noche sometida al tamiz aséptico de raíces y hojas.

¿Dónde hallar tales hombres, tales mujeres, tales niños?

¡No en las familias de los potentados de la tierra, ni de los magnates, de los genios, ni aun de los sabios, sino en el modesto hogar de algunos naturistas circunscritos, en su alimentación a cuanto les brinda el reino vegetal, pues nada más en contadas órdenes religiosas de Europa es obligado este régimen de alimentación, y por voluntad propia lo practican los naturistas.

Y una vez conseguido un cuerpo de tal modo puro, ¿lo habremos logrado todo? No, ciertamente. Poco habremos adelantado si el continente, el cuerpo o vasija, es puro, y el contenido, el alma, es impura.

Manchamos nuestras almas, al hacer daño, no ser veraces, al incurrir en robo, en impureza, o en codicia, y aun adornadas con las más excelsas virtudes, nuestras almas cesan de ser puras tan pronto sienten hacia las almas de los demás, rivalidad o aversión de religión, secta, profesión, nacionalidad, casta o estado. De formar cuerpos puros se ocupan los médicos estudiantes y profesores naturistas contemporáneos; de la formación de almas puras se ocuparon, se ocupan y se ocuparán siempre, seres no afiliados a ninguna secta, religión o filosofía determinada, y que al contrario, conociendo todas las religiones, todas las sectas, todas las filosofías, comprendiéndolas y justificándolas todas, sin anatematizar ninguna, considerando a cada una de ellas como hilos conductores desparramados en múltiples direcciones, pero todos ellos en conexión con la misma *central generadora de mundos*, de hombres, de sectas, de religiones, de ciencias y de filosofías, darán el gran abrazo fraternal al mundo.

Un cuerpo puro *en un alma pura* será, pues, mucho más difícil de hallar que un cuerpo puro con un alma impura o una alma pura con un cuerpo impuro.

Zoroastro, Confucio, Mahoma, Krisna, Buda, el dulce y divino Jesús, después de los cuarenta días de ayuno a pan y agua y de meditación en el monte de los Olivos, es otro de los excepcionales casos en los que a un cuerpo totalmente puro unióse un alma completamente pura.

Fundamos nuestros cuerpos en estrecho abrazo, con los cuerpos de los árboles, de los arbustos, de las plantas, y de las flores, y nuestras almas en el amor de todos los seres, en el universal amor de todo lo creado y lo increado, y lograremos aunar cuerpos puros en almas puras.

JULIÁN PIÑANGO

La Verdad y las estrellas

¿Habéis observado, amigos míos, cómo brillan las estrellas en el cielo, en las noches frías del invierno? ¿No os ha conmovido el contemplarlas? Muchas veces unas nubecillas blancas que pasan nos privan de su luz.

La Verdad, amigos míos, es como la luz de las estrellas; también causa placer el contemplarla. Pero también unas nubes de ignorancia o malquerencia a veces la empañan.

¡Pero qué importa! Una vez las nubes han pasado, la Verdad y las estrellas hacen que experimentemos, al volverlas a ver, un placer más íntimo en el corazón y en los ojos.

FAUSTINO MONROS

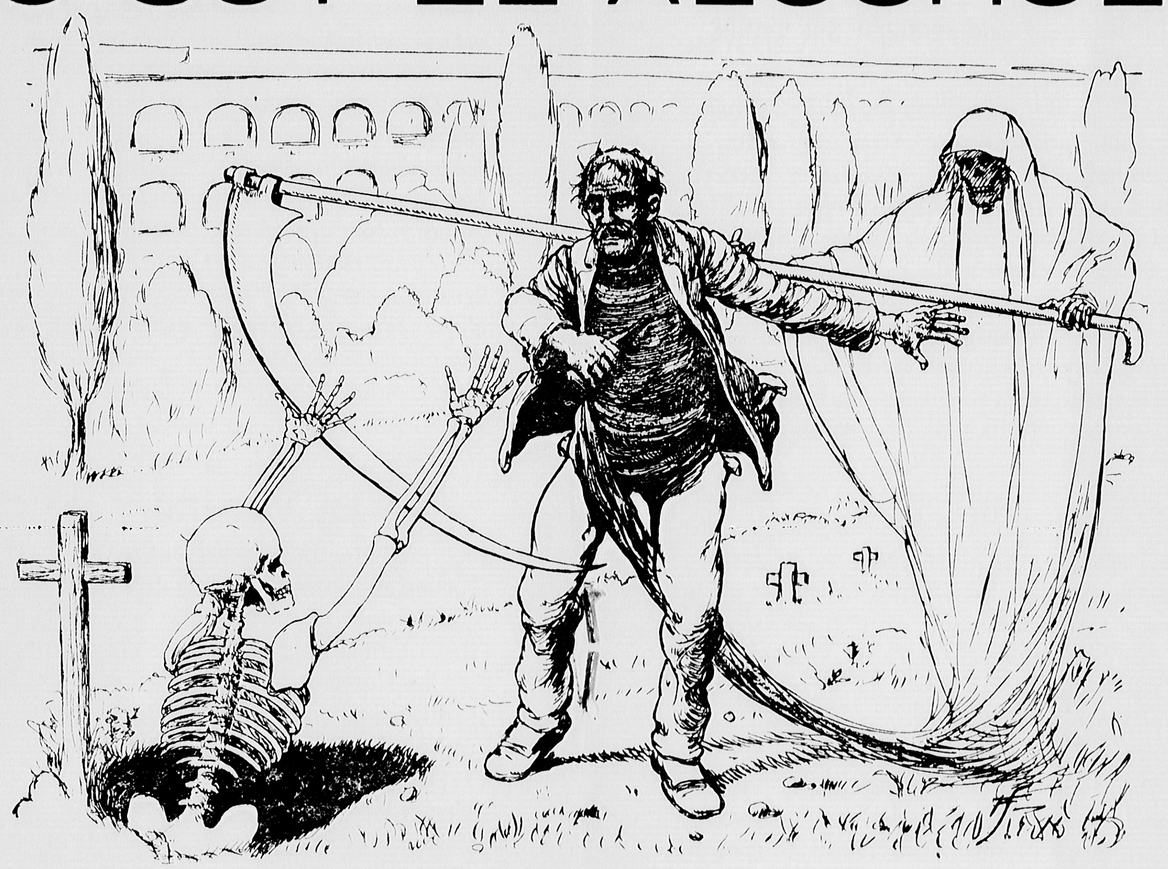
Contraste del oficio

Días pasados leímos en el gran rotativo de Barcelona "La Vanguardia", en la sección de anuncios, el siguiente: "*Farmacia con clientela asegurada se vende por razones de salud*" (?).

¡Se da cuenta el lector "por razones de salud", así que el propietario enfermo deja a la "ciencia" y se retira al campo a buscar lo que las medicinas no le dieron y tantas que no tendría en esa reputada farmacia! ¡Las que, con el nuevo dueño, seguirá mintiendo a sus clientes! ¡El negocio es el negocio... pobre VIDA!

YO SOY EL ALCOHOL!...

Como que el alcohol es un fantasma repugnante que está en todos los tiempos, en todos los cerebros y en todas las manifestaciones de la vida civilizada, porque sin él no hay baile de modistillas o de obreros, de militares o de aristócratas, en forma de cerveza, vinos naturales, copillas, Jerez o champaña en todo casamiento, bautizo, fiesta ni las mismas «declaraciones de amor» se hacen sin él, damos a nuestros lectores, acompañado de ese significativo ocaso del hombre y su encuentro en el Cementerio, debido a la inspiración de Sagristá, la hermosa, la más bella pàgina de Cálulo Méndez sobre el espíritu maléfico que envuelve todo un poema de venganza contra el alcohol. Recomendamos su lectura atenta a nuestros lectores:



¡Ven, ven mi víctima favorita! Dibujo de Fermín Sagristá

«¿Me conocéis?... Yo soy el príncipe de todas las alegrías; el compañero de todos los goces mundanos, el mensajero de la muerte, el príncipe que gobierna el mundo.

Yo estoy presente en todas las ceremonias y ninguna reunión tiene lugar sin mi presencia.

Yo fabrico los crímenes, hago nacer en el corazón los pensamientos malos, mancho los hogares, soy padre de los hijos sin padre, envenено la raza, traigo el envilecimiento, la depravación, los suicidios, la locura, el crimen en todas las formas imaginables.

Yo acabo con las familias, persiguo los abuelos en los nietos, hago perder la vergüenza, la dignidad, el honor, la buena educación.

Yo pongo un velo sobre los ojos, sobre la conciencia y hago aparecer el crimen como venganza, la abyección como pasatiempo, la inmoralidad como entretenimiento, el adulterio como conquista galante.

Yo he ganado más victorias que Alejandro, he uncido más pueblos a mi carro que Roma, he asaltado más pueblos que Atila.

Yo hago que los maridos se rían de la infidelidad de la esposa ajena, trabajando ¡necios! por la ruina de su propia esposa; por mi causa los jóvenes y los viejos se divierten haciendo epígramas contra la moral y la religión.

Yo hago los diputados obteniéndoles votos para que hagan leyes que aumenten mi reino, que es de toda la Tierra.

Yo aspiro a convertir el mundo en un hospital, en un manicomio, en un circo, donde estén encerrados tigres, asnos, puercos, halcones y buitres, quiero sangre, desolación, ruina, liviandades, rencores, guerra, desesperación y blasfemia.

Yo nazco en todas partes; conozco las frías regiones de Laponia y Siberia, las ardorosas de Egipto e Italia; yo tengo origen en el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, el jugo de la uva, la vid, la leche de yegua; mi patria es la Tierra, mis esclavos los hombres, el que me envía el príncipe del mal.

Yo sé que me conocéis; pero no queréis nombrarme porque todavía os resta el pudor de los nombres, ya que habéis perdido el de los hechos.

Yo soy vuestro rey. Yo soy... **EL ALCOHOL!**

Seis razones en favor de la alimentación sin carnes

por Bramwell Booth,
Jefe del Estado Mayor del "Ejército de Salvación"

Muchas veces me han pedido que escriba algo sobre la cuestión del vegetarianismo. En cierta ocasión hasta recibí una petición firmada por más de cuarenta oficiales locales, quienes deseaban saber a fondo qué es lo que entendía por lo que había llamado el Evangelio de las Legumbres, en uno de nuestros Concilios. Creo que no podré satisfacer del todo su curiosidad, pero voy a tratar de hacerlo contestando suscintamente a una pregunta que se me hace a menudo:

"¿Por qué recomienda usted el vegetarianismo?"

He aquí, de todos modos, algunas de las razones por qué lo recomiendo:

1.ª Porque yo mismo he experimentado este género de vida natural con el mejor éxito, habiendo sido vegetariano estricto desde hace más de diez años.

2.ª Porque Dios en un principio, como la Biblia lo demuestra, dispuso para el hombre una alimentación vegetal. "Dijo Dios: *He aquí que os he dado toda planta que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra, y todo árbol que tiene en sí fruto de árbol que da simiente: esto os servirá de alimento.*" (Génesis, 1, 29).

3.ª Porque un género de vida vegetariano conduce a la pureza y continencia y a la sujeción de las tendencias y pasiones animales que tan a menudo son causa de grandes tentaciones, sobre todo para las personas jóvenes.

4.ª Porque un género de vida vegetariano es favorable al desarrollo de una salud robusta y consiguiente fuerza corporal. Soy del parecer que los hombres, con muy pocas excepciones entre los enfermos crónicos, gozarían de un estado intelectual mucho mejor y desarrollarían mayor fuerza muscular y energía si se abstuviesen del consumo de carne. Los espartanos, quienes entre todas las naciones históricas sobresalieron en la capacidad de soportar privaciones, vivían vegetarianamente, lo mismo que los ejércitos romanos, cuando Roma conquistó el mundo.

5.ª Porque muchos miles de nuestros pobres, los cuales tienen la mayor dificultad en subsistir con lo que ganan, cuando compran carne, podrían vivir bien si en lugar de ella comprasen legumbres, fruta y otros alimentos más económicos y podrían al mismo tiempo ahorrar dinero para buenas obras.

6.ª Porque una alimentación vegetal compuesta de granos (cereales) y legumbres (lentejas, habas, frijoles, guisantes, garbanzos), de nueces y alimentos parecidos, es mucho más económica que el alimento de carne. La mitad del peso de la carne es agua que se paga como alimento. Una alimentación vegetal que comprende queso, mantequilla y leche, cuesta en casi todos los países sólo cerca de la cuarta parte de lo que importa la alimentación mixta.

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN PARA 8 DIAS

Desayuno:

Café de malta, con un poco de azúcar negro, una yema de huevo y pan, o bien 100 gramos de fresas, nata, 2 naranjas y pan.

Mediodía:

Sopa de fideos finos, hecha con acelga, col y cebolla, y un sofrito de ajo y tomate. Ensalada abundante, y pan Dextrín.

2 manzanas y 25 gramos de piñones.

Cena:

Una tortilla de alcachofas, un plato de acelgas cocidas, abundante ensalada de lechugas, pan; 2 manzanas al final.

REGIMEN VARIADO

Desayuno:

El zumo de 8 a 10 naranjas y pan tostado negro y una yema de huevo y 100 gramos de fresas.

Mediodía:

Sopa de patatas, con acelga y cebolla, abundante ensalada tierna de lechuga, rabanitos, zanahoria y apio. 2 patatas hervidas con alguna zanahoria y poco aceite. Final: 2 manzanas y 50 gramos de piñones.

Tarde:

2 manzanas.

Cena:

Una taza de café de malta con miel, el jugo de 6 a 7 naranjas y pan con una yema de huevo cocida.

REGIMEN DE PRIMAVERA

Desayuno:

Tomar el caldo de ciruelas: una taza. El zumo de 8 a 10 naranjas, un poco de nata y pan negro y algunas ciruelas, y 100 gramos de fresas.

Mediodía:

Sopa de sémola o copos de trigo, hecha con verduras: apio, acelga y col, con un sofrito de ajo y tomate, 2 alcachofas asadas; ensalada abundante de lechugas, zanahoria y rabanitos y pan Dextrín; 50 gramos de almendras y 2 manzanas.

Tarde:

2 manzanas.

Cena:

Un plato de Bróquil hervido, tomado con un poco de caldo; una tortilla de acelga con un solo huevo, pan y abundante ensalada; al final 2 manzanas.

Antes de ir a dormir, hacer un poco de ejercicio de respiración.

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

Compre usted "Trofología práctica y Trofoterapia", para leerlo en su jardín; es un libro pequeño, pero le enseña grandes cosas.

El Banquete Vegetariano y la Fiesta literaria

ESTAMPAS

Como chico con juguete nuevo, no me cabe la alegría en el cuerpo, tras la halagüeña constatación de la sed de unión y el hambre de concordia que se apodera de los naturistas.

No es utopía engendrada por el espejismo, visión de idealista no satisfecha; es una realidad irrefutable; para demostrarlo tenemos la contundencia del éxito alcanzado por el banquete y fiesta celebrados el 9 del pasado mes en el Bar Monumental de Gracia.

Antes de iniciarse el banquete la señora Perera leyó en catalán el discurso pronunciado en el año 1908, por el Dr. Falp y Planas, con motivo del agape celebrado en el Mundial Palace, al dar comienzo a la propaganda naturista en Barcelona. Entre los 65 concurrentes al Banquete reinó, como era de esperar, la mayor armonía y la más sana de las alegrías.

Concluído el Banquete, tuvo lugar una fiesta artístico-literaria que satisfizo plenamente a los 160 naturistas que se dieron cita a dicho acto.

En la comida sentimos el placer de departir con antiguos conocidos, con individuos ingresados recientemente en nuestras filas y con significados elementos: el Dr. Adrián Vander, Falp y Planas, Dr. Navas y familia, Casanovas, Martínez Novella, Bustamante y señora, familias: Biete, Romeu, Cestero, Chanzá, Palatino, Mora, Domingo; señoras de Sans, Lis e hija, señorita Lola Papiol, A. Plá, Graells, Zaragoza, Escayola, Castells, Capdevila, Díaz, Sellés, Asensi, Arteche, Alarcón, Simó, Molins, Manzanares, Pradas, de Bonís, Solá...

A las cinco de la tarde comenzóse a desarrollar un extenso y selecto programa, el cual vamos a intentar reseñar.

El Prof. Capo explica sobriamente el porqué de la fiesta, materialización del anhelo de los naturistas que desean reunirse, de vez en cuando, bajo el cálido cobijo del Ideal, como se cobijan los polluelos bajo las acogedoras alas de la clueca.

El Dr. Eusebio Navas, en una charla amena y docta, esparrama con sencillez sus profundos conocimientos científicos, y lo acrecentado de sus convicciones morales y filosóficas, eminentemente naturistas.

Martínez Novella, el incansable propagandista, habla de Moral y Educación, y lee unas poesías de su hermano, residente en América.

Teresa Navas recita "Oriental" (Zorrilla), "Las Flores de la Inocencia" (José Velilla).

El niño de los señores Biete: "A un rico" y "El Soldado"; la niña Covadonga Navas: "Contrastes de la Vida", humorística; el niño de los señores Romeu: "El Perro y el Sereno".

Lina Domingo interpreta un fragmento de la antigua zarzuela "La última copla".

Abre Jordi la espita y deja paso franco al potente chorro de su vis cómica personal e intransferible, regocijándonos con: "El Bazar del Diablo", "Contrastes", de

Campoamor, recital acompañado al piano por la Profesora Rita Ribas, música de Schumann.

Julieta Polo expone: "El Triunfo de la Carne", de Luis de Oteiza.

Lee José Barta su original poema "Perquè s'enfarinen les noies guapes".

Julita Serra da rienda suelta a "La Paloma de Consuelo".

El barítono Llopis canta con donaire "La del Soto del Parral", "Un Ballo in Maschera" (Verdi), acompañado al piano por la Profesora Rita Ribas.

El señor Estruch, director de "Acción Cultural", lee el Manifiesto de la Liga de Regeneración Humana.

Las señoritas Serra y Polo recitan el diálogo de Torres de Quintero "Abuela y Nieta".

Con su gracejo peculiar el señor Boleda nos obsequia con "El Gos", "Desig insatisfet" y "Tan me fa".

La señora Perera nos deleita con "Dolorosa" (Echegaray), "L'Aiguat" (Ignacio Iglesias), "No digáis que agotado su tesoro" (Becquer).

José Casanovas lee "Filosofía Naturista", desahuciando, si los había, últimos resquemores, y embargando el ánimo de dulce satisfacción.

Enrique Cortezón expone lo apremiante de una unión sincera entre todos los naturistas, exhortando al elemento femenino para que preste su apoyo.

Rosa Aura recita: "Del meu jardí" y "¿Conoce alguien el Amor?"

"¡Ay, Ay, Ay!", "Granadina", "Romanza Española" son cantadas con donosura por Floreal; acompañamiento al piano, señorita Rita Ribas.

El Prof. Capo se congratula del éxito. Agradece a todos su asistencia, y muy particularmente a los que tomaron parte activa en la fiesta.

Anuncia para muy pronto una nueva jornada naturista, y es el segundo banquete del año, en el Hotel Rabassalet, de la Rabassada, el día 8 de junio, con la fiesta literaria entre los pinos, que permitirá editar uno o varios números extraordinarios, que serán repartidos profusamente para acrecentar la fuerza de las enérgicas campañas de propaganda naturista ya emprendidas.

Esperamos que el elemento naturista acogerá con cariño esta idea, acudirá al Rabassalet, y aunará sus esfuerzos a los nuestros, para que la brillantez del acto permita llevar a cabo los deseos de los organizadores, y sirva para demostrar que los naturistas ni somos cuatro gatos, ni estamos reñidos con la Sociabilidad.

La tarde languidece...

Los expertos dedos de la señorita Rita Ribas acarician con suave destreza las teclas, interpretando magistralmente la "Marcha Nupcial", de Mendelssohn...

El Rey Momo moribundo da las últimas bocanadas. La alegría del Carnaval—carrozas anunciadoras, bolas de nieve y gritos estentóreos de abigarrada muchachería—pasa rauda bajo nuestros balcones; alejándose de la Rua, pasea sus policromos ropajes; haciendo alarde de magnificencia, pasa ocultando, bajo una máscara grotesca, las canallescas aficiones que le dieron nombre famoso. S. M. Carnaval, el viejo achacoso, el carcamal remedador de las antiguas bacanales y saturnales, deja en pos de sí la estela de artificiosa luminosidad, que habla de liviandades, de amargas ironías, de aúreas burbujas de champaña trocadas en lágrimas cristalinas, de trozos de carne depositados en el torno, en los brazos de la casa pálida, sin sol ni amor, bajo la protección de unas madres que nunca sintieron en sus entrañas las desgarraduras de la Maternidad...

La tarde muere... expiran los últimos sonidos de la "Marcha Nupcial"...

Las manos se juntan en cordial despedida. Los ojos brillan intensamente, como estrellitas pletóricas de íntima satisfacción, iluminando rostros risueños...

HENRI DUPUYS.

Noticias y Comentarios

Liga de Regeneración humana

De un interesante manifiesto que la "Liga de Regeneración humana" ha lanzado a todos los ciudadanos españoles, hemos extractado lo siguiente por creerlo útil a nuestros lectores, pero el que lo desee leer íntegro, no tiene más que pedirlo a la redacción de *Acción Cultural*, Carretera de Barcelona, 48, *Sabadell*.

He ahí parte del manifiesto magno:

ESPAÑA, PAIS PRIVILEGIADO POR LA NATURALEZA, NO DEBE IR A REMOLQUE DE NINGUNA NACION

Todos los españoles, algo conocedores de la Geografía, saben que nuestro suelo es en extremo feraz y nuestro subsuelo riquísimo en alto grado; nuestro cielo, casi siempre límpido y azul, y nuestro benigno clima, son la envidia de todas las naciones. Pero si el lugar que ocupamos en la Tierra puede compararse a un paraíso, ¿puede decirse lo mismo en lo tocante a cultura, hábitos y maneras de ser? Desgraciadamente, no; podemos y debemos en tales sentidos mejorar enormemente. Y a ello se propone invertir sus esfuerzos y energías la *Liga Española de Regeneración Humana*.

PLAGAS MAS COMUNES QUE AZOTAN A NUESTRA NACION

No son pocas las plagas que pesan sobre el cuerpo del sufrido pueblo español, algunas de ellas, generales en todos los países, pero varias, peculiares de nuestra raza. Una de las que más nos echan en cara los extranjeros, es la de las corridas de toros, por la crueldad que encierran y por la perversión que significa en los sentimientos del pueblo. Otra de las lacras que flagelan el cuerpo del pueblo español, es la del hablar grosero, lo que nos inferioriza ante las naciones cultas. Otra plaga, que pesa como losa de plomo sobre nosotros, es el juego de la lotería, pues ella ayuda, de una manera alarmante, a castrar las ini-

ciativas de muchísimos españoles, que todo lo esperan del azar, en vez de confiar en el estudio y en el trabajo el mejoramiento individual y colectivo. Sigue después la intolerancia vil, que tantos estragos ocasiona; los espectáculos de boxeo, que tan gravemente lesionan la dignidad humana; los de futbol, que tanto contribuyen al fenómeno del odio entre los ciudadanos y que tantas escenas de incivilidad provocan entre los espectadores. Aunque actualmente ciertos juegos de azar, por varios medios, sufren rigurosa persecución, ocasionan todavía muchos sufrimientos en los hogares. España no es una de las naciones más castigadas por el alcohol; pero tampoco es una de las que lo es menos, y ello contribuye, en compañía del uso del tabaco, a que la raza degenere, a que tengamos que presenciar muchos dramas de sangre, a que los manicomios rebosen de desgraciados, a que las cárceles revienten con tanto penado, a que los hospitales sean insuficientes para atender a cuantos infelices requieren asistencia, a que los tuberculosos sean en número fabuloso y a que los imbéciles, los idiotas y los que nacen inútiles para su propio sostenimiento formen pavorosa legión.

El crimen del silencio por parte de los padres, casi siempre ignorantes, de médicos y educadores, en asuntos sexuales, ocasiona horribles estragos en la juventud e impide que nuestra generación sea fuerte, inteligente y apta para perpetuar vigorosamente nuestra raza. La prostitución es otro mal terrible para la sociedad, fomentada por múltiples causas, que no deben permanecer ocultas por más tiempo, siendo las principales la pornografía y la prensa sicalíptica, muchas películas e infinidad de obras de teatro, así como muchos bailes y bastantes indecentes libros.

FIESTA DE PRIMAVERA

Organizada por la Sociedad Vegetariana se efectuará, como otros años, la fiesta de la Primavera, en el Llobregat, el día 11 de mayo, y para que tenga más éxito dicha fiesta, nosotros suspendemos nuestra fiesta mensual para acudir a dicha excursión fiesta, en la que gustosamente tomaremos parte.

SE NECESITA

Mujer joven para los trabajos de casa vegetariana de 5 personas con comida y 60 pesetas mensuales de sueldo; tiene libres todos los domingos medio día.

Razón en esta Administración

CLUB MEDICO INTERNACIONAL

Se ha fundado en Nueva York un Club Médico con un vasto programa, cuyos fines principales son: promover y estrechar las relaciones entre los Médicos norteamericanos y los extranjeros residentes en el país y desarrollar el crecimiento de las organizaciones científicas y técnicas extranjeras y las propias. Para informes dirigirse al Dr. Fred H. Albert, East 40th Street 30. Nueva York City. E. U. de A.

* * *

Lea usted la interesante obrita del malogrado Ramón C. Rey: *Eugenesia.*

9525 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

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

Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - (Islas Canarias)

Cuando visite Barcelona vea la
Pensión Vegetariana
y
Comedor para Trofólogos
VICENTE LLORET
Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS
Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona
Teléfono 16921

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

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



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

Muchos Naturistas han acelerado su curación tomando Ajustes Quiroprácticos.

La Quiropráctica es compatible con la Trofología

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

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

GRADUADO EN QUIROPRÁCTICA

por tener cursados y aprobados sus estudios en nuestra

ESCUELA PALMER DE QUIROPRÁCTICA

es

D. PEDRO A. SOLER

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

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

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

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctrica
Davenport, dowa (Estados Unidos de América)

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

JUAN LLOPIS

Pan tostado especial para Vegetarianos

ESCRIBIR: SE VA A DOMICILIO

Chile, 41 (Barrio Artigas) BADALONA

Libro femenino que honra a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

Es la obra más importante y más útil de cuantas se han publicado hasta el día. Resulta imprescindible para toda mujer, amante de la familia, que desee criar hijos sanos y robustos. Habla extensamente de los cuidados que requiere la salud y de los indispensables para que la mujer pueda conservar largo tiempo la juventud y la belleza. Contiene instrucciones provechosísimas para el período del embarazo y los momentos críticos del parto. Da saludables consejos a los que deseen ardientemente tener hijos para que puedan conseguirlos, y enseña delicadamente los medios de no llenarse de ellos hasta el punto de hacer imposible la vida.

Un tomo ricamente encuadernado, de 850 páginas con 448 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel: **45** pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española: **50** pesetas.

De venta: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA