Gran rebaja a nuestros lectores en la suscripción a "Pentalfa" de 1931.

5 pesetas 25 números, enviados cada 15 días durante todo el año; 3 pesetas 12 números durante seis meses.

Boletín de suscripción

Sr. D. .....

Calle y número .....

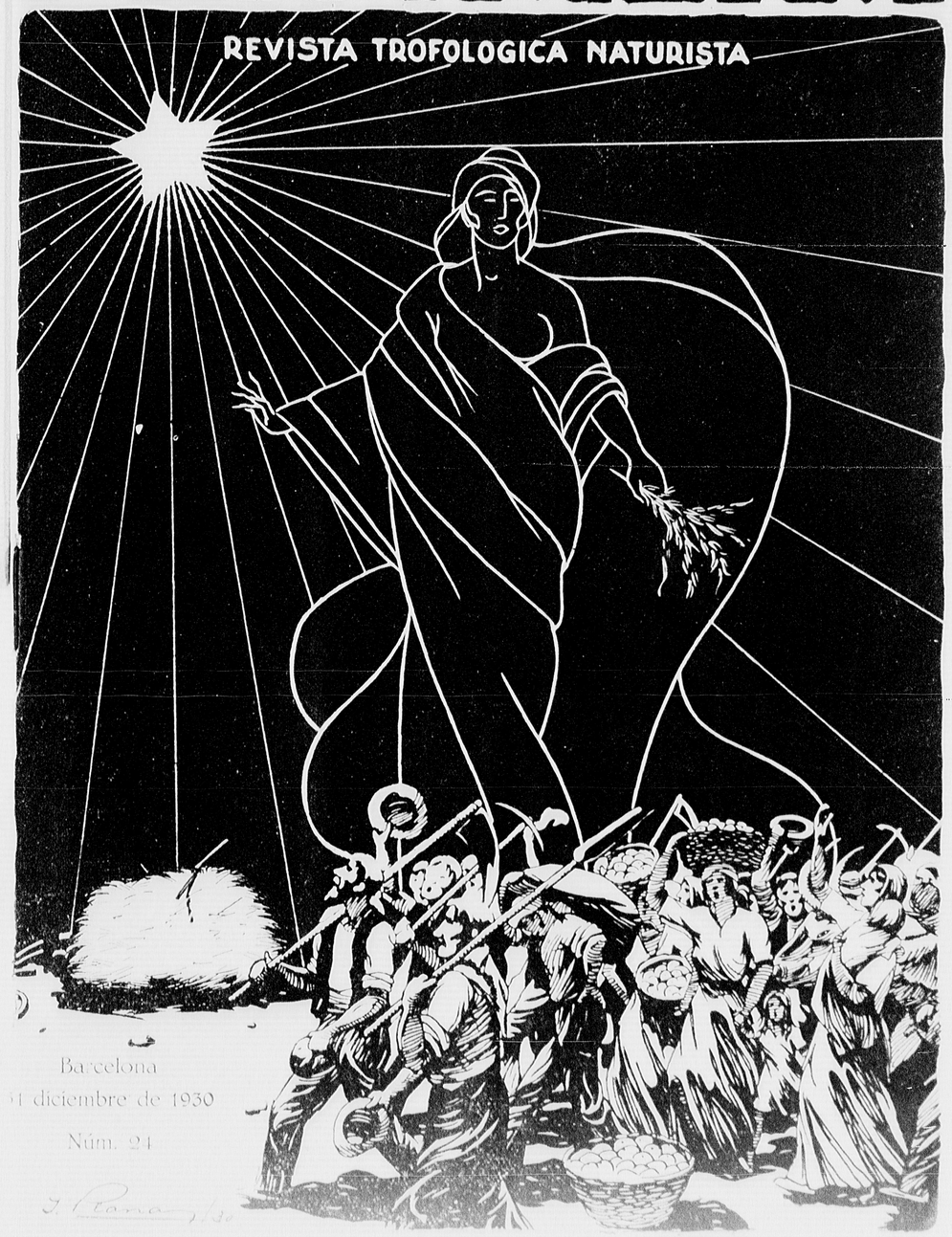
Pueblo .....

Provincia .....

Envíese bajo sobre y con un sello 0'02 a la Administración de la Revista Trofológica «PENTALFA», Alcoy, 2 y 10, Barcelona. — Al mismo tiempo enviar el importe de la suscripción, por giro postal y decir si se desea medio o año entero.

PENTALFA

REVISTA TROFOLOGICA NATURISTA



Barcelona
1 diciembre de 1930
Núm. 24

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres, a 0 75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Alfonso XII, 84 y Balmes, 401 - Barcelona (S. G.)

Amores de Oscar (Los), obrita para niños, de N. Capo	0'10
Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
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'—
Colecciones de "El Naturista" (14 números)	3'50
Come, gasta menos y aliméntate más, por el Dr. Saimbraum	2'00
Cómo os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veressaieff	7'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón G. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo	5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. 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. — Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wifredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Nuestro Credo (poesía), por N. Capo	0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo	0'10
Pentalfa, encuadernada, 12 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (clixés)	0'05
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), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Solaire, por L. Ferrándiz	7'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3.50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Uranus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas de medicina e higiene. — Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas). — Secretos del Lecho Conyugal. — La Virginidad. — Onanismo Conyugal. — Los Vicios Solitarios. — La Pederastia. — Fenómenos Sexuales. — El Matrimonio y el Adulterio. — El Amor Lesbio. — Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas . . . . . Ptas. 12'50

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

El Embarazo. — El Parto. — El Aborto. — La Esterilidad. — La Impotencia. — Higiene del Matrimonio. — La Calipedia. — Las Monstruosidades Humanas. — Enfermedades Secretas. — Enfermedades de las Mujeres, a 0 75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . Ptas. 12'50

Pedidos en esta Administración contra reembolso

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado.

Placeres Viciosos.—Los Placeres Crueles.—Cuentos y Fábulas.—El Poder de las Tinieblas. — Resurrección. — La Sonata Kreutzer.— A 2 y a 3 ptas. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

OBRAS NATURISTAS de venta en esta Administración

Alfonso XII, 84 y Balmes, 401 - Barcelona (S. G.)

Amores de Oscar (Los), obrita para niños, de N. Capo	0'10
Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Etregege	0'50
Baños de sol, aire y agua en casa, por el Dr. Montiuis	5'—
Breviario naturológico, por el Dr. Arturo Vasconcellos	1'—
Calipedia Moderna, por el Dr. V. Casañ	0'75
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'—
Colecciones de "El Naturista" (14 números)	3'50
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'00
Cómo os cura la medicina natural, por el Dr. E. Alfonso	8'—
Confesiones de un médico, por el Dr. Veressateff	7'—
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de sí mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
Espíritu de los pornacer (El), por dos laborantes	2'50
¿Estoy sano o enfermo?, por Louis Kuhne	1'—
Eugenesia, por Ramón C. Rey	1'—
Filosofía Naturista, por el Dr. Alberico Roth	0'05
Filosofía del Vegetarismo, por Carlos Brandt	3'—
Fracasados (Los), por Nicolás Capo	0'10
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	8'—
Higiene por la helioterapia (La), por el Dr. G. Leo	5'—
Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora, J. 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.— Ad. Vander	25'—
Médico del hogar (El), por Wilfredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	9'—
Nuestro Credo (poesía), por N. Capo	0'05
Nuevos Horizontes, de Montevideo	0'10
Pentalfa, encuadernada, 12 números completos	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Postales vegetarianas (chxés)	0'05
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), Dr. E. Alfonso	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
Salud por la respiración (La), por el Dr. V. Arnulphy	4'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Solaire, por L. Ferrándiz	7'—
Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El), J. Esteve Dulín	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3.50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	1'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Uránus	6 y 8'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

Caballero formal de treinta y tantos años, vegetariano, aceptaría relaciones con señorita o viuda sin hijos, naturista o simpatizante

Dirigirse a esta revista a M. A.

MIEL DE ROMERO

LEGÍTIMA DE LA ALCÁRRIA

En jarritas especiales:

llevando un kilo 2'25 pesetas
» cinco » 10'50 »

COLMADO CENTRAL BALMES, 77
Teléfonos 77007 - 72986

SIRVE A DOMICILIO

FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Sra. BERNAD, Dr. Dou, 12, 1.º-2.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

Barcelona
31 Dcbre. 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 24

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

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

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

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

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

Extracto de la Conferencia dada por el Prof. N. CAPO en el local de la Escuela "Pentalfa", sobre "Los sabañones y su tratamiento por el Naturismo".

Etiología. La causa de los sabañones no está en la temperatura fría ni el habitar casas húmedas, como cree la medicina oficial, sino que dicha causa está en la sangre cargada de malos residuos y de productos obstruidores de la circulación, aunque tiene influencia el frío, la humedad y el tocar continuamente casi, mucha agua fría. No hace distinción de sexos ni edad. Ataca a los pabellones de las orejas, la cara, la nariz, los dedos de los pies y muy especialmente los de las manos. Es un mal de la circulación. Los sabañones son unos nudos formados en los ganglios linfáticos; de ahí que como afección de la piel se ha derivado el nombre de tuberculosis. Los sabañones pueden cambiar de sitio, especialmente en los jóvenes. En algunos temperamentos o estados patológicos las pulsaciones pueden bajar en unos o subir en otros.

Primer período es el de dedo muerto; segundo, rojo; tercero, hiperémico, y el cuarto, vesicación y ulceración, hasta llegar en muchos casos a la *osteartritis*. La sensación en estado agudo es muy dolorosa y a veces no permite descansar de noche.

Tratamiento. Manilluvios bien calientes, dos a tres veces al día, especialmente al irse a dormir, con un poco de

Caballero formal de treinta y tantos años, vegetariano, aceptaría relaciones con señorita o viuda sin hijos, naturista o simpatizante

Dirigirse a esta revista a M. A.

MIEL DE ROMERO

LEGÍTIMA DE LA ALCÁRRIA

EN JARRITAS ESPECIALES:

LLEVANDO UN KILO 2'25 PESETAS
» CINCO » 10'50 »

COLMADO CENTRAL BALMES, 77
Teléfonos 77007 - 72986
SIRVE A DOMICILIO

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

LIBRERÍA SINTES
4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Sra. BERNAD, Dr. Dou, 12, 1.º-2.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
Precios módicos

Barcelona
31 Dcbre. 1930

PENTALFA

Año V
Núm. 24

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

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



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

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

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

Extracto de la Conferencia dada por el Prof. N. CAPO en el local de la Escuela "Pentalfa", sobre "Los sabañones y su tratamiento por el Naturismo".

Etiología.—La causa de los sabañones no está en la temperatura fría ni el habitar casas húmedas, como cree la medicina oficial, sino que dicha causa está en la sangre cargada de malos residuos y de productos obstruidores de la circulación, aunque tiene influencia el frío, la humedad y el tocar continuamente casi, mucha agua fría. No hace distinción de sexos ni edad. Ataca a los pabellones de las orejas, la cara, la nariz, los dedos de los pies y muy especialmente los de las manos. Es un mal de la circulación. Los sabañones son unos nudos formados en los ganglios linfáticos; de ahí que como afección de la piel se ha derivado el nombre de tuberculosis. Los sabañones pueden cambiar de sitio, especialmente en los jóvenes. En algunos temperamentos o estados patológicos las pulsaciones pueden bajar en unos o subir en otros.

Primer período es el de dedo muerto; segundo, rojo; tercero, hiperémico, y el cuarto, vesicación y ulceración, hasta llegar en muchos casos a la *osteartritis*. La sensación en estado agudo es muy dolorosa y a veces no permite descansar de noche.

Tratamiento.—Maniluvios bien calientes, dos a tres veces al día, especialmente al irse a dormir, con un poco de

alcanfor en el agua, o bien sal común o cáscaras de limón. Luego friccionarse bien con zumo de limón y aceite y ponerse unos guantes de lana, evitando tocar agua fría, manteniendo siempre caliente con paños o baños según de qué parte se trate. No comer productos azoados, carnes ni pescados o embutidos. Comer muchas frutas y ensaladas, bien combinadas con cereales, bien dextrinizados.

Perdonan la vída a un condenado para inocularle el tracoma

Noticias de Santa Fe (Nuevo Méjico), dicen que Woodk-Sam, un chino condenado a muerte por asesinato, podrá elegir entre morir electrocutado en la silla eléctrica o dejarse inocular, en interés de la ciencia e investigación médica, con un germen que se supone que es el que produce el tracoma, enfermedad de los ojos.

Los doctores que forman parte del Servicio de Sanidad de los Estados Unidos han estado, durante bastante tiempo, haciendo experiencias con el supuesto germen del tracoma en monos y otros animales.

Los resultados hasta ahora obtenidos han sido *bastante satisfactorios*, aunque no decisivos, por lo que los doctores que se ocupan en esta investigación han manifestado su deseo y la necesidad de hacer las experiencias en un ser humano.

Como para la ciencia médica es de una extraordinaria importancia llegar a comprobar que se ha logrado aislar el germen del tracoma, se han hecho gestiones cerca del gobernador de Nuevo Méjico para que Woodk-Sam, condenado a muerte, y cuya sentencia se cumplirá en breve, sea perdonado de la última pena, en el caso de que se preste a las experiencias de inoculación que quiere llevar a cabo el Servicio de Sanidad.

Se ignora todavía la decisión que adoptará el gobernador de Nuevo Méjico. Tampoco se sabe si el chino condenado a muerte preferirá morir antes que continuar viviendo para hacer de conejillo de las Indias a los médicos. Los que han presentado la proposición han manifestado que la enfermedad llamada tracoma es una especie de conjuntivitis contagiosa y no es mortal de necesidad.

¡Vaya unas conclusiones!

Nosotros opinamos que van por camino completamente equivocado y apartado de la naturaleza, debiendo buscar la investigación de las causas y no los efectos de los males físico-patológicos de los humanos. Cuanto más a los efectos van, más se pierden y andan a ciegas.

Lea Vd.:

El Naturismo en el bolsillo

Encuadernado: **4'50** Ptas.

MAZDAZNAN y el Naturismo

(Continuación)

La evolución, trae en el fundamento de su propio seno una lucha, un conflicto y una batalla muda tan importante que no pueden compararse con la actividad de todas las grandes revoluciones habidas en la historia de los conflictos humanos. El estado de los mundos como el del individuo, no es ni más ni menos que el fruto de esa «evolución». Cada planta, cada cosa, cada ser, cada vibración están eternamente sugetos a la causa de su evolución y no a la de su revolución, porque ésta última es efecto y no causa.

Así, Oriente, tiene también, su evolución como nuestro Occidente, cada cual viaja en su vehículo y respira su ambiente apropiado. Pero veamos ahora el puente que nos separa. Oriente es confiado, filósofo, espiritual, vidente, sabio, creyente, soñador, místico, pacífico, supersticioso, indolente y borreguil, nos referimos a la generalidad de sus habitantes, hay excepciones. En Occidente los hombres son desconfiados, materialistas, inquietos, eruditos, analíticos, seudosabios, individualistas y más civiles que religiosos, por lo general. Y como en todas partes también hay excepciones, Mazdaznan viene a Barcelona con aromas muy concentrados de Oriente, y la juventud más o menos estudiosa, especialmente la del campo Naturista, quiere «ver», tocar, convencerse, investigar, aclarar, controversiar... pero sus representantes no lo permiten. Mazdaznan es indiscutible, dicen. Y la lucha comienza en los corazones y en los cerebros. Una cosa que se tiene que admitir, porque sí, y a ciegas ya no es lo que dicen y loan: la verdad. Porque la verdad no teme a nadie y se lanza a los cuatro vientos la semilla y el Dios-Tiempo ya le hará germinar en todos cual flor de loto en todos los seres, como nosotros hacemos con el Naturismo Trofológico que lo damos a probar y a «discutir» a todo el Mundo. Para qué temer? El que teme es porque de algo se tiene que arrepentir. Pero es que razonando de esta manera nace un nuevo dilema: el hombre ha de ser consciente o inconsciente? Mi opinión es que el hombre si se distingue de los animales es precisamente por ser consciente, cuya virtud hace que se reconozca a sí mismo. El inconsciente es un ser atrasado. Esas son las características del estado evolutivo de nuestra raza blanca.

Y en sus exageraciones mayúsculas, Mazdaznan tiene algunas como estas: El afirmar que una persona afecta de cáncer puede curar a los 14 días o seis semanas, según el tratamiento que le dé el Maestro, porque, en la curación de las enfermedades no tienen base, ninguna línea general para la terapéutica, como por ejemplo: que el tratamiento dado a un

enfermo no puede servir para otro; es decir, que si en un hospital hay 2 millones de enfermos hay que confeccionar 2 millones de tratamientos y 2 millones de comidas distintas como 2 millones de ejercicios de respiración y de higiene distintos! Llegan al colmo y paroxismo de la individualización. Es que nosotros ya comprendemos que cada enfermo según su enfermedad, necesita su régimen especial, porque no todas las enfermedades ni todos los enfermos tienen que ajustarse al mismo tratamiento, pero de ahí a ese torbellino de individualización hay un gran abismo! Y eso es debido a la creencia del mismo Maestro en la sacratísima e infalibilísima sabiduría del Maestro! Autoidolatría!

Uno, comidas de trigo para curarse una dispepsia; otro, agua destilada teniendo la misma enfermedad; a un diabético, bicarbonato; a otro, lentejas con flores... (Vamos, que ni con pinzas se les puede coger en cuanto uno quiere concretar algo práctico y netamente científico). El baile a altas horas es tolerado. El dormir poco—una, dos, tres horas lo más—es otro de sus asuntos favoritos que no creo habrá necesidad de argumentar mucho para convencernos de que dormir es necesario, dormir lo suficiente, lo que normalmente necesita cada uno, según su temperamento y sus actividades diarias. Sin dormir lo suficiente no hay salud perfecta. Los ayunos, las dietas de agua sola, aunque sea destilada, es otro error, porque aun para la depuración y para el adelgazamiento hay procedimientos mucho más eficaces, comiendo alimentos naturales apropiados para la derivación, dentro de la terapéutica naturista.

En el Naturismo no es admitido—como cosa esencial y fundamental para salud—la perfumería, los arreglos del maquillaje y las pomadas multicolores, que a nuestro juicio, es ofender y burlar a la Naturaleza y a la moral de los hombres más o menos sabios, ó, más o menos cuerdos, porque con eso se quiere representar una cosa que nose es. Cuando no hay sangre pura y normal en el rostro o en los labios y la anemia va haciendo sus estragos... entonces un poquito de carmín todo lo arregla... y en Mazdaznan «todo va bien». Y si no nos demuestran otra cosa iremos creyendo que no están en sus cabales... y de todo esto deducimos un atraso en progreso científico, porque la química, en medicina, está muy embrionaria en Oriente (todo lo curan por la psiquis), y por eso les entusiasman a algunos estudiosos las esencias minerales y vegetales, manteniendo el criterio entre un poco de vida natural y un poco de vida civilizada.

Las esencias olorificas de Mazdaznan, como los mismos alimentos y combinaciones agradables, concentradas, prueban una falta de conciencia verdad, de lo malo que son esos artificios y de lo excitantes que son, porque allí, en oriente, no ha habido lucha ni ha sufrido la inquisición de la Escuelà médico-alopática como lo ha sufrido Europa.

Aquí hay un montón humano, una minoría que tienen conciencia de lo que es la medicina y la manía de los venenos (aguas de olor, perfumes, polvos, medicinas, bizcochos, condimentos, etc.) y, demás este decir, detestan todo lo que no sea natural, y entre estos entran la mayoría de los naturistas trofólogos.

N. CAPO

(Continuará)

REALISMO

—Dime, Margarita, ¿por qué te ensucias la cara, poniéndote productos antihigiénicos que fabrican seres ambiciosos, que malgastan tus células, que atrofian tus poros y que rebajas el don que la mujer tiene?

—¿No te agrada que me estoque, que me pinte...?

—¿Qué consecuencias traes con ello?

—¡Vaya que preguntas tienes! ¿No soy más hermosa? ¿sin duda no te agrado más?

—Te engañas, Margarita; lo que pretendes con tu coquetería es ser menos mujer en los hombres que piensan en formar un hogar, y que de ti piensan en que sólo eres una mujer de capricho, sólo un pasatiempo.

—Dudo de que me miren como a tal; pero y después, ¿por qué me tienen en ese concepto tan bajo?

—Pues porque no ven en ti a la mujer ideal, una buena ama de casa y una buena madre para sus hijos, y porque, además, las mujeres que os pintáis y estucáis vuestro cuerpo, no pensáis en vuestro porvenir, pues sólo tenéis el anhelo de ser cada vez más bonitas, pensáis vosotras. Mujer que se pinta, engaña, excita a los hombres y crea en su corazón la vanidad torpe.

—¿De serio lo dices, Luis? Nunca había oído de ti estas palabras que me hacen despertar, y de lo que te agradezco mucho.

—No sabes la alegría que me das al decirme que te agrada que te haya hablado con sinceridad.

—Mucho me ha alegrado cuanto acabas de decirme.

—Ya que te has alegrado de lo que te he dicho, voy ahora a decirte otro *gran bien* para ti y que te será portador de salud.

—¿De qué se trata?—preguntó Margarita, con curiosidad.

—De tu alimento; ante todos has de rechazar todo manjar fabricado, que sólo te dan enfermedades mortales, y que gastan tus energías. Sólo debes de comer lo más natural posible, ya que con ello gozarás de mayor bienestar físico, y tendrás más voluntad para hacer despertar tu dormido cerebro.

El ALIMENTO NATURAL conviene a todo ser humano; es necesario el comer y vivir natural para que tengamos más implso, más voluntad para hacer de la humanidad foco iluminante de nuestra dicha. Una persona sin salud es como árbol caído que no vuelve a levantarse solo sin que le ayude una mano bienhechora. Todos dicen que cuando hay salud hay que conservarla; no la

conservarán en tanto cometan estos grandes errores de vivir una vida antinatural.

—¡Oh, cómo me gusta sentirte, Luis, así, dándome tan buenos consejos; ya que ahora sé los errores que llevo cometidos en mi vida, y por lo tanto, no quiero ni debo seguir como hasta ahora seguía, pues como muy bien me has dicho, sólo tienen de consecuencia la enfermedad y la muerte. Quiero y debo ser NATURISTA, y así podré regenerar mi cuerpo y mi pensamiento.

JOSEFINA BASART
17 años

San Feliu de Guíxols.

La gallina que pone

El verbo poner no hay duda que es uno de los más zarandeados de la gramática y uno de los que se prestan al gusto de todos. Véase sino en la siguiente lista:

La gallina	pone
El testigo	de-pone
El operario	com-pone
El remendón	recom-pone
El químico	descom-pone
El vanidoso	se ante-pone
El testarudo	contra-pone
El industrial	ex-pone
El Estado	im-pone
El chismoso	indis-pone
El entrometido	se inter-pone
El juicioso	re-pone
El orgulloso	se sobre-pone
El calumniador	su-pone
El ladrón	tras-pone
El viajero	se ultra-pone
El prudente	predis-pone
El hombre	pro-pone
y Dios	dis-pone

(Sacado de "Escuela de Agricultura", de Costa Rica.)

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN PARA UN ESTREÑIDO

Desayuno.—Caldo de ciruelas, una taza o dos (15 ciruelas en litro y medio de agua); al final, 3 a 4 manzanas.

Mediodía.—Sopa de trigo perlado (bien cocido), acelga, col tierna, cebolla y tomate en sofrito de setas.

Ensalada de escarola, lechugas, zanahoria rallada, rabanitos y poco tomate, aceitunas y poco aceite, pan tostado, negro, y al final, dos manzanas y algunas almendras.

Cena.—Una tortilla de berengena, espinacas, o bien alcachofas. Ensalada como a mediodía, pan tostado, negro, y dos manzanas y algunos piñones.

Tratar siempre de hacer una masticación perfecta y así se asegura también una digestión perefecta.

REGIMEN DE PATATAS

Desayuno.—El zumo de seis naranjas, dos manzanas y dos yemas cocidas.

Mediodía. — Patatas cocidas con acelga, cebolla y zanahoria.

Ensalada de lechugas, escarola, tomate, rabanito y poco de aceite; 2 manzanas y 12 a 15 almendras.

Todo sin pan, porque éste es incompatible con las patatas, por ser dos harinas diferentes.

Cena.—Patatas a la cazuela, con judías tiernas y cebolla y tomate (no muy seco). Ensalada abundante, una yema, y al final, 2 manzanas y 10 a 12 almendras. Todo bien masticado.

De la Arquitectura y el Arte

Una nueva época nace en la Arquitectura. Ya se trabaja en este sentido.

El ocultismo expresa los principios de la nueva arquitectura.

Esta se basa en la vinculación interna que hay entre idea, forma, tono y color. Para poder comprender las bases de la nueva arquitectura, debemos saber la relación interna que hay entre la idea y la forma, entre la forma y el tono, entre la idea y los colores. Se sabe que cada cultura tiene su arquitectura. Y ésta no es casual, sino que tiene estrecha relación con las fuerzas espirituales y demás, las cuales trabajan en dicha cultura. No es casualidad que en Egipto fuese el estilo de las pirámides, en Grecia, jónico y dórico; en Europa, gótico, barroco, recocó, etc. Todos estos estilos están en relación con el desorrollo humano durante una época.

Y ahora que nos encontramos ante la aurora de una nueva cultura, vemos cómo ya germina la nueva arquitectura. La idea principal de la nueva cultura dará el carácter a la nueva arquitectura. La filosofía contemporánea del arte ha estudiado la historia del arte, pero, ¿cómo puede encontrar su relación?

¿Por qué, por ejemplo, en Egipto debía aparecer el estilo de las pirámides, en Grecia el jónico-dórico, etc., en la Europa occidental el gótico? ¿Por qué éste debía ser el último de todos los estilos? Para poder contestar a esta pregunta, debe saberse con exactitud la parte psicológica de las formas, y entonces se verá la relación interna que hay entre la arquitectura de una época dada, y el carácter general y los problemas de esa misma época.

La ciencia oculta arroja luz sobre estas preguntas, estudiando la parte interna de las formas, de las líneas, de los tonos, de los colores, etcétera, etc.

La forma habla al alma, ella tiene su lenguaje. La forma es una música, una idea cristalizada. Pero para poder hablar la forma no debe ser arbitraria.

El arte es el Apocalipsis de la grandiosa verdad, de leyes, las cuales sin él podían quedar ocultas. El arte nos lleva a la Verdad, como la ciencia, sólo que por otro camino.

Cuando construímos una casa, un pabellón, y miramos sólo sus comodidades materiales, ellos no hablan al alma. Serán una forma material, sin espiritualidad. Por eso el alma está limitada en el mundo físico. El no eleva el alma hacia altas esferas. La intención es que la forma debe despertar la espiritualidad en el hombre. Para que eso suceda, ella debe ser la encarnación del espíritu.

Se comprende que una construcción, debe responder a todo lo que pide la higiene; que sea construída en un lugar donde el sol la pueda bañar, para que en abundancia entre la luz por todas partes.

Para aquél que no conoce profundamente las Leyes, sólo eso hubiese sido lo suficiente. Cada forma tiene su influencia sobre el alma humana. Despierta en ella ciertos pensamientos, sentimientos y deseos. Cuando la forma corresponde a cierta idea, ella despierta en el alma fuerzas, las cuales están en armonía con tales ideas. Contemplando esta forma, eleva al alma y así se forma una atmósfera que ayuda a su más con el trabajo que queremos hacer en ella, La ciencia oculta estudia alta actividad. La forma de la construcción debe ser: servir y armonizar la relación entre la forma y la idea y las fuerzas internas, las cuales se identifican con la forma y qué fuerzas espirituales despiertan en el alma, éstas o aquéllas formas. En eso se basa la arquitectura oculta.

Que es cierto que hay relación entre la forma y el sonido, se ve por el siguiente experimento que ha hecho de Sent Iv. D'Alveidar: si ponemos sobre un disco, polvo de licopodio o cualquiera otro polvo y ponemos en vibración este disco, veremos formarse bellas figuras en el mismo polvo. Las formas estarán en relación, con el tono producido por el disco en su vibración.

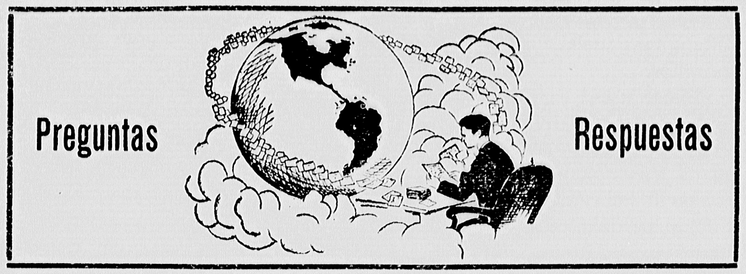
Que la Arquitectura tiene relaciones con la música, lo asevera Splengler (1) y el ocultismo sabe por qué es esto. Cada forma que está en armonía con la naturaleza viva, es forma musical, ella influye en el alma análogmente a su equivalente armonía musical. Entonces el alma se encuentra bajo la influencia de las vibraciones armónicas musicales. Y de este modo se forma elevada atmósfera en la que deben manifestarse estas fuerzas del alma para obrar.

Todo lo que nos rodea y lo que está en nosotros, debe estar en armonía con todas las Leyes que domina el Cosmos.

B. BOEFF

Tradujo del búlgaro *Racho Todoroff*, ambos de la Fraternidad del Maestro Danoff. d

(1) Ver "L'Archéometre", y Der Untergang des Alendlandes, de Osvald Splenger.



Director de la Revista PENTALFA.

Barcelona.

Por conducto de mi amigo y compañero en el naturismo, señor Cándido Mañana, vino a mis manos su maravillosa Revista PENTALFA, y como naturista, aprecio en todo lo que valen sus consejos y enseñanzas tan benefactoras; con ella y sus libros hace usted más bien a la Humanidad que por ningún otro medio.

Deseo tenga la bondad de hacerme suscriptor a PENTALFA enviándomela a esta dirección:

"*Sr. José Navalles Quintero*
Calle "F", núm. 266, entre 27 y 29,
Veda, Habana, Cuba."

Adjunto encontrará giro a su favor por valor de siete pesos, de los cuales cinco corresponden al señor Cándido Mañana, que me encarga se los envía a usted, y los otros dos son míos, en pago de la suscripción de PENTALFA que por ésta solicito.

Recibo mis congratulaciones por los beneficios que he recibido siguiendo y practicando muchos de sus consejos tomados de sus libros y muy especialmente los de *El Naturismo en el Bolsillo*, prodigiosa obra chiquita en tamaño pero inmensa por lo que enseña y vale.

El que tiene el gusto de hablarle es un hombre de 51 años que conoció el naturismo con el libro de Khume hace más de diez años, sin conocimiento del *valor científico de los alimentos ni la compatibilidad* de los mismos con arreglo a la trofología; comía frutas, berros y verduras sin orden ni concierto, todos los días, por cinco años, y me daba baños, me sentía mejor que antes, pero no bien; a los seis años me enfermé de gravedad de estómago e intestinos, sintiéndome fuerte dolor de estómago a las dos horas después de las comidas. Entonces, cansado de drogas, sintiéndome muy mal y neurasténico, fué cuando conocí, por los libros de Trofología, el naturismo científico, racional, con la alimentación trofológica, mejorándome en seguida que empecé a practicarla y sintiéndome cada día mejor, me encuentro hoy sin ninguno de los males que siempre me agobiaron. Lo que me persiste, sin quitárseme, son los gases por la boca a todas horas, pero más por la noche, cada vez que despierto en la cama y al levantarme, cuyos gases, cuando enfermo, que no puedo expelerlos, me ocasionan corrimiento o dolores ventosos en el tórax y abdomen hasta expulsar los gases; sin embargo, estoy bastante mejor

también de todo esto, que me resultaba más fuerte y continuo hace tres años.

¿Puede usted darme algún consejo que acabe o alivie el único mal que me queda? Dios lo quiera, porque a veces pienso que ya tuvo tiempo de haber desaparecido.

El níspero de que usted habla en PENTALFA de junio, ¿es el mismo níspero de Cuba que también llamamos Zapote? Usted sabe que el de aquí es una fruta de mucha pulpa y poco jugo, muy dulce, sin ácido alguno. Le hago esta pregunta porque esta fruta, al igual que el mamey colorado, son las que más me asientan y convienen porque facilitan los intestinos por su mucha masa y celulosa y ausencia de ácidos.

Le anticipa las gracias por todo y queda de usted atto. s. s.,

José Navalles.

RESPUESTA.—Esas molestias que aún usted se siente son debido a su crónica enfermedad del aparato trófico, que debido a que aún hará probablemente algunas *incompatibilidades*, excesos de celulosa, abuso de las frutas azucaradas y más que nada la no individualización del régimen Trofoterapéutico a su estado. Haga usted tres comidas por día: Manzanas bien peladas por las mañanas, de 4 a 5, con una yema de huevo cocida. Mediodía: Ensaladas de lechugas bien tiernas, tomate pelado y sin semilla (maduros), zanahoria rallada, rabanitos tiernos, poco aceite de oliva, algunas aceitunas, todo comido con 100 a 200 gramos de pan tostado blanco Dextrín, con 8 a 10 almendras peladas.

Por la cena tomar igual. Siga usted muchos días, de 15 a 20, que irá bien si lo hace seguido, y no debe hacer caso de algunas molestias del cambio de régimen; con éste entrará en equilibrio.

El zapote no es el níspero; éste no es fruta del trópico.

BIBLIOGRÁFICAS

El único camino que puede conducirnos de la Esclavitud, a la Justicia y a la Fraternidad.

por Martínez Novella

Antes de serme conocido como publicista, oí a Martínez Novella conferenciante. Su palabra fácil, su voz bien timbrada, la sobriedad del gesto y ademanes, los conceptos vertidos, las ideas desarrolladas, me revelaron al hombre.

Le veía por vez primera, y en el curso de su peroración, al preguntar de quien se trataba — de Martínez Novella — se me contestó. Entonces recordé estos nombres estampados en algún sitio y se impuso en mí la curiosidad de poder apreciarle por sus escritos, llegando al punto, a mis manos, la obrita cuyo título encabeza estas líneas.

Su autor empieza por considerar en ella las varias definiciones de la palabra *educación,* derivadas del postulado asumido por la antigua Grecia, Roma y primitivos cristianos.

Señala después la influencia ejercida en esta materia por los enciclopedistas, por Tayllerand, al abogar por la democratización de la enseñanza; la reversión al espíritu helénico del siglo XIX, por medio del estudio de las lenguas muertas para restaurar el ideal humanista, transformado en nuestros días por el de nacionalidad, reino, por el provinciano y aún pueblerino — añadiríamos nosotros — cuando, sin darnos cuenta, lo particularizamos en vez de universalizarlo.

El ideal feminista, el utilitario, el de la Escuela Nueva, son igualmente objeto de estudio y de comentario por parte del Sr. Martínez Novella

Aborda a continuación el tema educativo en sus aspectos físico moral e intelectual, haciendoresaltar el preponderante papel desempeñado por la célula en el proceso biológico de la especie y el efecto producido en la célula por el acto genésico, según sea la constitución, carácter y circunstancias de quienes lo lleven a cabo, preconizando, desde luego, el régimen vegetariano o naturista para atender a la nutrición y desarrollo del nuevo ser y lograr cuerpos sanos, bellos, robustos, y cuidando después, según es debido, de la formación del carácter por medio del acertado cultivo de la conciencia, de la voluntad, del sentimiento y de la emoción, sin descuidar, naturalmente, el desenvolvimiento de las facultades mentales: imaginación, memoria, raciocinio...

Discurre sobre ética y religión, propugna por el sistema coeducativo de niñas y niños y como corolario de premisas y argumentos quedan implantados en nuestro planeta Tierra el verdadero orden, la sabia justicia y la benéfica libertad.

Orden, Justicia y Libertad, contribuyen, en la medida de sus fuerzas e importancia, a la construcción de la llana, anchurosa y dilatada pista por donde la dolorida humanidad camina ya, merced al minucioso proyecto del notable ingeniero de Bellas Quimeras, Sr. Martínez Novella, sin tropiezos, sin peligros, con todas sus necesidades satisfechas y todas sus aspiraciones y deseos cumplidos.

A nosotros, a cuantos comprendemos y estimamos al autor de «El único camino», aún nos queda, sin embargo, algo que hacer: Alistarnos en las brigadas de jornaleros de esta gran pista para con el pico, la

Lea Vd.: **Trofoterapia Individual**

Prof. N. CAPO

Se envía por correo. Precio: **1'00** Pta.

azada, la carretilla, la pólvora, la dinamita o melinita, literarios haceres, tallar algún barreno en la dura roca del entendimiento y del corazón de hermanos nuestros, vencer resistencias egoístas, amontonar escombros, transportarlos a las profundas y tenebrosas simas formadas por el resquebrajamiento de testarudez suicida, cegarlas, bordearlas y atravesarlas sin riesgos para nadie y después velar por el buen estado de conservación del camino de tanto afán, de tanto esfuerzo y de tanto capital fosfórico y monetario en la empresa empeñado.

JULIÁN PIÑANGO

Valencia.

NOTA.—La obra reseñada se halla de venta al precio de 1'50 ptas en casa de su autor: Provenza, 172, 1.º, 4.ª. — Barcelona.

Hemos recibido: «*Recetas culinarias*» (cocina mallorquina).

De la librería F. Ferrer, calle Platería, 3, Palma de Mallorca, agradeciendo el obsequio. Además «La Educación según la Naturaleza» de Dr. Coello.

EN PALMA.—Los libros de nuestra editorial como ser «El Naturismo en el Botsillo», «El limón y la cebolla», «Trofología», del Dr. Amílcar Souza, y la revista «PENTALFA» están en venta en la casa de productos Vegetarianos, calle Platería, 7, Palma de Mallorca.

Noticias y Comentarios

FIESTA LITERARIA

El domingo 25 de enero, a las cinco de la tarde, se efectuará la primera fiesta familiar literaria del año en el local de la revista PENTALFA, calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova), quedando invitados los alumnos.

El Naturismo en Baleares

Del viaje que el Prof. N. Capo ha hacho a Mahón y Palma ha traído buenas impresiones, especialmente de Mahón, por el entusiasmo que allí reina por la Trofología, contándose entre ellos a los señores Monjo, Vives, Sírerol, Cachot, Pons, Sra. Magdalena M. de Adrián, los que pronto fundarán la sociedad Naturista de Mahón, y el Prof. N. Capo ha prometido volver pronto a dar conferencias.

SELLOS DE COLON

El 29 de septiembre se ha puesto en circulación, con carácter oficial y pleno éxito, en la histórica ciudad de Sevilla, una preciosa colección de 35 sellos de Correos dedicados a conmemorar el descubrimiento de América y a enviar un efusivo y fraternal saludo de España a sus hijas de Ultramar, a toda la América, a todos los países de la hermosa lengua castellana, en ambos hemisferios. Se denominan Sellos Colón.

Nuestro querido amigo y compañero, el conocido escritor y periodista de Madrid, don Eduardo Navarro Salvador, encargado del servicio de Prensa, nos ha favorecido con sellos de los doce distintos dibujos, que se destinan a la correspondencia postal ordinaria, a la del correo aéreo en general y a la del correo aéreo Ibero-América.

Agradecemos el envío.

SEÑORITA PILAR PUEYO

Tenemos noticia de que la señorita Pilar Pueyo, hija de nuestro amigo, el Dr. don Prudencio Pueyo, ha terminado la carrera de Auxiliar de Medicina y Cirugía, por lo que le deseamos feliz éxito en sus actividades.

COOLIDGE Y EL MAGNETISMO DE SU MANO

El presidente anterior, Coolidge, era contrario a dar la mano. Al día siguiente de su entrada en la Casa Blanca supo que ciertos agentes de viajes preparaban el traslado al palacio presidencial de verdaderas hornadas de viajeros, deseosos, con motivo de las fiestas de Pascua, de estrechar la mano al presidente, e inmediatamente se apresuró a prevenirles que permanecería con las manos en los bolsillos.

Aquéllo fué una gran decepción para los viajantes, pues para todo buen yanqui el estrechar la mano del presidente forma parte de los derechos de ciudadanía.

Ahora bien: el esforzarse por huir del "shake-hand", el presidente se limitaba a seguir los consejos de su médico, que pretendía que algunos de sus antecesores habían fallecido por haber abusado del "shake-hand" que, según el referido técnico, disgrega los centros nerviosos, quebranta el bulbo raquídeo y provoca la anemia cerebral.

¿Qué nos dices de todo esto, lector? ¿Cómo te sientes tú cuando das la mano a un amigo? ¿Bien? Es que tu "amigo" tiene la misma vibración magnética de tus nervios. ¿Mal? Es que te ha robado magnetismo. De todas maneras, estudia el caso y a ver qué conclusiones nos mandas a nosotros, curiosos como tú.

A LOS NATURISTAS DE ENGUERA

El señor Octavio Sánchiz, nuestro activo corresponsal en Enguera, tuvo un accidente de fuego en el trabajo, quemándose la cara, las manos y pierna derecha, que a los 40 días quedó restablecido debido a su régimen vegetariano, porque el mismo médico creía que tenía para 4 a 5 meses. Dicho amigo nos pide hagamos público su agradecimiento a todos los amigos naturistas que se interesaron por su salud y pronto restablecimiento.

EL DOCTOR QUE QUERIA HACER LLOVER HIZO REIR

El doctor Jorge Skyes, de Nueva York, pretendía poseer un aparatito misterioso que podía pro-

vocar o impedir la lluvia, según conviniese a su poseedor.

Una sociedad de carreras, en vista de que el tiempo inseguro amenazaba con suspender el lucrativo espectáculo, recurrió a la sabiduría del doctor Skyes, ofreciéndole la friolera de 250.000 francos. El inventor trasladóse al hipódromo, manipuló su aparato y nada, el éxito fué rotundo. No cayó ni una gota. Y el médico metereólogo recibió felicitaciones entusiastas, frases de cordial agradecimiento, y, lo que para él debía ser más importante, un cheque.

—Eso no es nada—dijo el doctor, envanecido por el éxito—. Mañana haré llover.

Pero el día siguiente amaneció espléndido. Ni una nube empañaba la nitidez del cielo.

El inventor no se descorazonó y pasóse el día tocando todos los resortes del aparato y haciendo extrañas manipulaciones. Todo en vano. No se asomaba ni una nube.

El doctor Skyes tuvo que escapar de Nueva York a toda prisa. La sociedad de carreras le iba a denunciar por estafa y la rechifla era general.

Por lo visto, lo que el doctor Skyes pretendía conseguir con su aparato era... una lluvia de dólares. Pero se le venía encima un chaparrón de improperios, denuncias y cuchufletas. ¡Vaya temporal!

Lo que queremos

Que la tierra sea para todos, y no propiedad de una minoría de afortunados.

Que su renta costee los gastos públicos, en vez de enriquecer injustamente a los terratenientes.

Que el trabajo sea librado de todos los impuestos, por ser el trabajo la única fuente de propiedad legítima.

Que el comercio y la industria no sean gravados, pues de su expansión depende la prosperidad del pueblo.

Que cese el proteccionismo, que con el pretexto de dar trabajo a unos millares de braceros enriquece a un centenar de privilegiados y perjudica a millones de consumidores.

UN GEORGISTA ARGENTINO

Dos grandes verdades

Note acerques mucho a una mujer hermosa si no quieres quedar enredado y prendido entre sus trenzas, que le cuelgan a manera de rizos. El medio más seguro de no ser herido por el amor, es huir de él.

Menandro

El amor siempre es puerto de la confianza, y el que es amado entiende bien que el que le ama no le lleva sino donde le cumple para su provecho.

Fray Ponce de León

LAS VENTAJAS QUE HAY EN SUSCRIBIRSE A "PENTALFA"

A los lectores de PENTALFA les conviene más suscribirse por años adelantados que comprarlas sueltas, porque si desea coleccionarla y formar un rico tomo encuadernado, las tendrá que recibir directamente de la redacción, no corriendo el peligro de quedarse alguna vez sin el número, porque el tiraje se hace para los suscriptores, y en cambio

las otras se envían si sobran. Luego los suscriptores gozan del REGALO que de cuando en cuando hace PENTALFA a sus amigos, descuentos especiales en libros—preguntas sobre Naturismo, gratis—recomendaciones a personas conocidas, etc.

* * *

La felicidad la comenzará usted a vislumbrar a través del importante libro "Trofología Práctica y Trofoterapia", del Prof. N. Capo. Precio, 3'50 ptas., en nuestra Administración.

LA ARREPENTIDA DE LA CARNE

La vi que en el templo entró,
y tras ella, al templo fuí;
con la vista la seguí
hasta que se arrodilló.
Después de haber mucho orado
la vi que la cruz se hacía.
Sin duda que a Dios pedía
perdón, por haber pecado.
Yo sé que al novio engañó;
que después burló al marido
y también que se fugó
con un solemne bandido...
Esa vieja, pienso yo,
muy tarde se ha arrepentido.

FRANCISCO V. AVILA

RETIRO Y CASA DE CAMPO

Se nos informa que pidamos por intermedio de nuestras columnas a un alma bondadosa que quiera poner al servicio del ideal Naturista su capital, pequeño o grande, para formar una sociedad de cooperativa agrícola naturista, y con los técnicos y administradores competentes instalar la tan deseada mansión en los alrededores de la Provincia de Barcelona. Habrá recreo de música selecta, danzas griegas, filosofía, piscina de natación, bueyes arando, baños de sol y de nudismo y naturismo práctico. Escribir a esta Administración.

EL MEDICO QUE CURO AL REY DE INGLATERRA DICE: "EL CONOCIMIENTO DE BACILOS NO DESCUBIERTOS HASTA AHORA DARA GRAN IMPULSO A LA MEDICINA" A LO MEJOR HASTA SE CURAN LAS ENFERMEDADES POR EJEMPLO, LA FIEBRE AMARILLA Y EL SARAMPION

Winnipeg, 5.—El doctor inglés lord Dawson of Penn, que asistió durante su grave enfermedad a Su Majestad Jorge V de Inglaterra, hablando en una reunión organizada por la Asociación Médica Británica, declaró que el conocimiento de los bacilos productores de diversas enfermedades no descubiertos hasta ahora, dará gran impulso al desarrollo de la Medicina.

En opinión del citado doctor, los cerebros médicos hallarán remedios para combatir las infecciones que producen la enfermedad del sueño, la fiebre amarilla, el sarampión y otras dolencias de las que poco se sabe.

Prueba esto a nuestros lectores que la medicina anda a obscuras, porque al no conocer las *causas* verdaderas, ¿cómo van a curar las enfermedades?

COSAS DEL SIGLO
UN NAUFRAGIO ULTRAMODERNO

La frase "bailar sobre un volcán" es ya muy conocida. Pero nunca habíase visto bailar a los pasajeros de un buque que naufragase.

Pues bien, esto ocurrió recientemente con el pasaje del "Tahiti", el gran buque de turismo que se hundió en el Pacífico.

Dos tripulantes han contado que los pasajeros resistíanse a abandonar el buque, aun hundiéndose éste, hasta haber terminado el último fox que recogía la radio, procedente de Sydney...

Como naufragio ultramoderno, es imposible pedir más.

Felicitamos a los bailarines por la serenidad mantenida ante tamaño excitante de peligro de vida; nos falta ahora saber si estos "estoicos" eran conscientes de lo que hacían o era que estaban un poco alegres, debido al licorcillo que se le subió al último piso (cabeza), a pesar de la prohibición de los "secos".

SOBRE ANUNCIOS
COMO GASTAN LOS YANQUI SU DINERO EN PUBLICIDAD

Según las estadísticas que acaba de publicar la Oficina Central de la Prensa americana, durante el año 1929 en los Estados Unidos hanse gastado 765 millones de dólares en anuncios en los diarios, 312 millones en anuncios en revistas, y 280 millones en publicaciones especializadas.

Además, los yanquis han gastado, durante el año pasado, 611 millones de dólares en propaganda en prospectos y folletos, y 70 millones en letreros luminosos.

Si las ventas están en relación con los anuncios, queda explicada la prosperidad americana.

Y quizás esos anuncios han sido casi todos para anunciar médicos, operaciones, bragueros, medicinas, inyecciones, drogas, elixires, bebidas medicinales, tabacos, chocolates, caramelos, embutidos y demás mensajeros de las enfermedades... ¡Cuánto bien no se hubiera hecho si los 765 millones se empleaban en propaganda naturista verdad!

"¿Era Jesús Vegetariano?" gratis!...

Donativos para editar «¿Era Jesús Vegetariano?» y repartirlo gratis en las calles de Barcelona. Los que creen en la eficacia del interesante folleto de Brandt han contribuído con lo siguiente: Suma anterior, 66 pesetas. Francisca Martí, 5; Belga Janó, 5; Celta Janó, 5; Manuel Janó, 15; J. Prades M., 2; A. B., 25; Antonio Capo (Montevideo), 11; Ramón Madarnás, 2; Total: 135 pesetas.

Avísenos si no está aquí su donativo que lo publicaremos.

EL NATURISMO EN MAHON. — Hacemos saber a todos los buenos naturistas x simpatizantes de nuestras doctrinas que deseen datos para ingresar en nuestra Escuela Trofológica Naturista «Pentalfa», como por suscripciones a nuestra revista y adquisición de libros naturistas pueden dirigirse a don Francisco Cachot Vaurell, calle Carmen, 99, el que está interesado en propagar el nuevo Naturismo Trofológico científico, por eso hallarán aliento y calor los que van en busca de la paz del cuerpo y del alma.

10735 — Gràfica Catalana, Banys Nous, 20, telèfon 10473 — Barcelona

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

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

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

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

Hatha Yoga

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

La Ciencia de la Salud

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

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

COSAS DEL SIGLO
UN NAUFRAGIO ULTRAMODERNO

La frase "bailar sobre un volcán" es ya muy conocida. Pero nunca habíase visto bailar a los pasajeros de un buque que naufragase.

Pues bien, esto ocurrió recientemente con el pasaje del "Tahiti", el gran buque de turismo que se hundió en el Pacífico.

Dos tripulantes han contado que los pasajeros resistíanse a abandonar el buque, aun hundiéndose éste, hasta haber terminado el último fox que recogía, la radio, procedente de Sydney...

Como naufragio ultramoderno, es imposible pedir más.

Felicitamos a los bailarines por la serenidad mantenida ante tamaño excitante de peligro de vida; nos falta ahora saber si estos "estoicos" eran conscientes de lo que hacían o era que estaban un poco alegres, debido al licorcillo que se le subió al último piso (cabeza), a pesar de la prohibición de los "secos".

SOBRE ANUNCIOS
COMO GASTAN LOS YANQUI SU DINERO EN PUBLICIDAD

Según las estadísticas que acaba de publicar la Oficina Central de la Prensa americana, durante el año 1929 en los Estados Unidos hanse gastado 765 millones de dólares en anuncios en los diarios, 312 millones en anuncios en revistas, y 280 millones en publicaciones especializadas.

Además, los yanquis han gastado, durante el año pasado, 611 millones de dólares en propaganda en prospectos y folletos, y 70 millones en letreros luminosos.

Si las ventas están en relación con los anuncios, queda explicada la prosperidad americana.

Y quizás esos anuncios han sido casi todos para anunciar médicos, operaciones, bragueros, medicinas, inyecciones, drogas, elixires, bebidas medicinales, tabacos, chocolates, caramelos, embutidos y demás mensajeros de las enfermedades... ¡Cuánto bien no se hubiera hecho si los 765 millones se emplearan en propaganda naturista verdad!

"¿Era Jesús Vegetariano?" gratis!...

Donativos para editar «¿Era Jesús Vegetariano?» y repartirlo gratis en las calles de Barcelona. Los que creen en la eficacia del interesante folleto de Brandt han contribuído con lo siguiente: Suma anterior, 66 pesetas Francisca Marlí, 5; Belga Janó, 5; Celta Janó, 5; Manuel Janó, 15; J. Prados M., 2; A. B., 25; Antonio Capo (Montevideo), 11; Ramón Madarnás, 2; Total: 135 pesetas.

Avísenos si no está aquí su donativo que lo publicaremos.

EL NATURISMO EN MAHON. — Hacemos saber a todos los buenos naturistas x simpatizantes de nuestras doctrinas que deseen datos para ingresar en nuestra Escuela Trofológica Naturista «Pentalfa», como por suscripciones a nuestra revista y adquisición de libros naturistas pueden dirigirse a don Francisco Cachot Vaurell, calle Carmen, 99, el que está interesado en propagar el nuevo Naturismo Trofológico científico, por eso hallarán aliento y calor los que van en busca de la paz del cuerpo y del alma.

10735 — Gráfica Catalana, Banys Nous, 20, teléfon 13475 — Barcelona

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

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

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

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

Hatha Yoga

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

La Ciencia de la Salud

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

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

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

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

SASTRERIA "OLYMPIA"

PRESENTA UN SELECTO SURTIDO
EN GÉNEROS PARA TRAJES
Y ABRIGOS ALTA NOVEDAD

Teléfono 34693 OTELLO RICCI
BARCELONA ALDANA, 11

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.º, 2.ª - BARCELONA

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

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

The Palmer School of Chiropractic, Cuna de la Quiropráctica
Davenport, Iowa (Estados Unidos de América)

CONSULTORIO DE MEDICINA NATURAL

Dr. Eusebio Navas

MÉDICO DIETÉTICO :: Plaza Cataluña, 3, 2.º-1.ª de 5 a 7

BARCELONA

Consultas por correspondencia pidiendo cuestionario de preguntas

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

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