

Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Energético núm. 4

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

Cada pote vale 3'50

DEPÓSITOS:

Casa

SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica : Paseo Agrícola, 122

BARCELONA



Año II — Barcelona, 31 julio 1927 — Núm. 14



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

Precio: 25 cts.

La mujer debe ser el Médico del Hogar

Cursos Pro Maternidad

Lecciones especiales para la preparación a la Maternidad, conservación de la salud de las mujeres casadas y de las jóvenes por las leyes Trofológicas naturales

Profesora: RAMONA PERERA

Balmes, 401 :: BARCELONA (S. G.)

VENTURA SOSA E HIJOS ✧ Comisionista Universa

Libros, frutas, tejidos, etc.: Se vende PENTALFA y libros de Trofología

General Lacy, 16, 3, interior A :.: MADRID

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

- Miel Pura de Romero -

Garantía absoluta de cosechero particular de Valencia
a 2'25 kilo — Calle Nueva de Dulce, 10, 4.º BARCELONA

Horas: De 10 a 12 y de 5 a 7

Barcelona, 31 julio 1927

PENTALFA

Año II
Número 14

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

Administradora: Sra. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

LA TROFOTERAPIA
frente a las terapias usuales

Analicemos un poco las cosas fríamente antes de fallar, porque así tienen que ser las cosas que han de servir de fundamento y base para la regeneración humana, miradas las razones de pro y contra, ecuánimemente. Los fanatismos ciegos no son hijos de la luz.

La Trofoterapia es nueva, nuevísima ciencia, dista de pocos años, por tanto no se conoce, no ya entre los vegetarianos sólo sino para el público en general.

«Trofos» alimento, nutrimiento, y «terapia» equivale a curación, restablecimiento, o regeneración parcial o total de un organismo, es decir que Trofoterapia quiere decir: nuevo brotamiento de energías vitales internas para que la mente fisiocelular tome los elementos específicos o substancias vivas de adaptaintegración (alimentos crudos asimilables del reino vegetal, tomando la base que el hombre es un zoo frugívoro) hacer que vayan por el endo-plasma brotando nuevos tejidos, nuevos jugos, nuevas fuerzas, nuevas potencias, nuevas defensas celulares, nuevas reacciones por las metamórfosis endotróficas y restablecer así una mejor normalización funcional de neuronas, linfa, sangre, tejidos, órganos, aparatos y músculos para que nuestro «vehículo» llamado cuerpo físico esté más apto anatómica-fisiológicamente para las luchas por

La mujer debe ser el Médico del Hogar

Cursos Pro Maternidad

Lecciones especiales para la preparación a la Maternidad, conservación de la salud de las mujeres casadas y de las jóvenes por las leyes Trofológicas naturales

Profesora: RAMONA PERERA

Balmes, 401 :: BARCELONA (S. G.)

VENTURA SOSA E HIJOS ❖ Comisionista Universa

Libros, frutas, tejidos, etc. : Se vende PENTALFA y libros de Trofología

General Lacy, 16, 3, interior A :: MADRID

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

- Miel Pura de Romero -

Garantía absoluta de cosechero particular de Valencia a 2'25 kilo — Calle Nueva de Dulce, 10, 4.° BARCELONA

Horas: De 10 a 12 y de 5 a 7

Barcelona, 31 julio 1927

PENTALFA

Año II
Número 14

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

Administradora : Sra. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

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

LA TROFOTERAPIA
frente a las terapias usuales

Analicemos un poco las cosas fríamente antes de fallar, porque así tienen que ser las cosas que han de servir de fundamento y base para la regeneración humana, miradas las razones de pro y contra, ecuánimemente. Los fanatismos ciegos no son hijos de la luz.

La Trofoterapia es nueva, nuevísima ciencia, dista de pocos años, por tanto no se conoce, no ya entre los vegetarianos sólo sino para el público en general.

«Trofos» alimento, nutrimiento, y «terapia» equivale a curación, restablecimiento, o regeneración parcial o total de un organismo, es decir que Trofoterapia quiere decir: nuevo brotamiento de energías vitales internas para que la mente fisiocelular tome los elementos específicos o substancias vivas de adaptaintegración (alimentos crudos asimilables del reino vegetal, tomando la base que el hombre es un zoo frugívoro) hacer que vayan por el endo-plasma brotando nuevos tejidos, nuevos jugos, nuevas fuerzas, nuevas potencias, nuevas defensas celulares, nuevas reacciones por las metamórfosis endotróficas y restablecer así una mejor normalización funcional de neuronas, linfa, sangre, tejidos, órganos, aparatos y músculos para que nuestro «vehículo» llamado cuerpo físico esté más apto anatómica-fisiológicamente para las luchas por

la existencia y por la preparación al superhombre. Pues esa lucha, esa nueva aurora de grandeza biológica, ese oasis de salud y longevidad la Ciencia pura, no lo ha encomendado de verdad a ninguna persona, a ninguna terapia, por más fama o renombre que tenga, más que a la TROFOTERAPIA.

Por qué? Veamos:

Las enfermedades, las degeneraciones celulares, las etapas patológicas que son azotes terribles de la raza en la actual humanidad, no tienen límites, son cada día mayores, cada día revisten nuevos morbo-aspectos y nuevas muecas lanzan los morbos hereditarios, nuevos ataques tienen los niños, nuevas lepras los viejos, pero en el fondo, todos trágicos, y cada vez más asquerosos los físicos, las muertes más prematuras, y eso que se descubren tantos nuevos microbios, tantos nuevos bacilos genera-enfermedades con otros tantos «remedios», «paliativos», «aplicaciones», «inyecciones», «tomas», «sellos», «píldoras» y demás brujerías químico-ponzoñosas... que lejos de dar más vigor a nuestra raza blanca azotadá por los vicios de la falsa civilización y por la sugestión de que con el dinero (metal diabólico y maldito!) se consigue todo, entra el pobre ser humano en el despilfarro de su «cuerda vital heredada (y después los hijos la «pagan») con la morfinomanía (1), tabacomanía, alcoholomanía, bistekomania, caldomanía, drogomanía y demás «manías» alopáticas, que *destruyen* poco a poco la vitalidad de la raza, en el enfermo, haciéndole hacer un esfuerzo vital para producir una reacción artificial de curación. Con eso se rompe la piedra filosofal de defensa que la Naturaleza emplea en todos los casos, cuya raíz es siempre *una,* la física, que en las enfermedades, siempre son «desequilibrios del metabolismo celular interno»: *Trofodegeneración;* es entonces paliativos lo que se necesita? No!

Pero, no obstante y habiendo evolucionado ya algo, de la terapia de drogas hacia una terapia más natural con el estímulo de los antiguos terapeutas y el hidalguismo de los fisiatras austro-alemanes, se emplean hoy otros agentes más inofensivos a primera vista pero que para el sentido de la *Verdad Regenerativa* son casi iguales, como ser, principiando por la *Piro-*

(1) Léase: «Profilaxis Social», del Naturólogo Ramón C. Rey.

terapia (1), (o sea el fuego como uso medicinal) la *Hidroterapia* (como el fuego, el agua en sus diversas aplicaciones terapéuticas) la *Helioterapia* (la cura por el sol) la *Aeroterapia* (cura por el aire) la *Geoterapia* (empleo del barro, arcilla, arena, interna o externamente, tomen nota Trofólogos), el masage-terapéutico, como la *Cromoterapia* (cura por los colores, el azul y rojo) y la *Electroterapia* para los verdaderos Trofólogos no son nada más que «remiendos» y «pérdidas de tiempo» (dicho claro y en estilo de Cervantes) porque mientras no se va al grano nada real se hará y en tanto, el físico sigue sufriendo y el intelecto humano engañándose con la creencia siempre, de que hay o puede haber en el mundo un *algo* que, sin sacrificios ni molestias, un algo que sin hacer una revolución de conceptos de *cura y regeneración* en el cerebro y en el corazón, un algo que sin cambiar las normas de vida y sin la *Reforma alimentaria,* pueda curar sus males, aunque cuesten dineros y dineros. No, en esas no se verán!

Y así la *causa* de las causas queda en pie, y esa causa es el «mal comer» y el «mal compatibilizar» los alimentos.

Para el Trofólogo esas «terapias» usuales ya han pasado a la historia, todo es ficticio en terapéutica, todo es *desviar* manifestaciones de la naturaleza orgánica, y los terapeutas de todos los tiempos no han dado, o no han quedido dar con la clave porque nuestra reforma *Troforegenerativa* es la práctica más sencilla y menos aparatosa, es la que se hace sin aparatosidad ni sugestiones por tanto, la más natural (sólo comiendo lo no excitante, lo no picante, lo no cadavérico, lo no incompatible, lo no llamativo artificialmente, o sea comiendo de su «alimentación natural» que a cada órgano enfermo y organismo necesita) y por tanto es lo más barato, es lo que menos se presta a ganar dinero y a explotar, y como que también a su vez («lo que no se va en pitos se va en flautas») es lo que más cuesta a los paladares y gustos algo desnaturalizados, el gasto no es externo, peró es *interno,* se necesita buena imaginación y mucha fuerza de voluntad, es cosa no del objeto sinó

(1) Léase «La Piroterapia» de A. Montejano como otras obras de asuntos terapéuticos y se verá que todos, más o menos, en el fondo e inconscientemente dan razón a la *Trofoterápia* porque en los desarreglos de circulación, de anemia o degeneración hablan de trastornos digestivos y normas de vida.

del sujeto, es reforma individual, y esfuerzo *propio* lo que se necesita y como que para esto son contadas las personas que se sienten héroes. Mientras, las mentiras científicas de las terapias seguirán haciendo su agosto.

Pero no obstante los trofólogos que sentimos el dolor humanos en nuestros pechos no cesaremos en nuestra trofológica campaña, en la que demostramos que lo único y verdadero que puede salvar a la humanidad doliente de tantos desequilibrios físicos y morales es la **TROFOTERAPIA** en su sentido más amplio, y nada nos importará que los carnívoros, que los alópatas, que los kunhistas, que los psiquiatras que los Ehretistas o que los indolentes no nos escuchen. Eso qué importa? Nosotros seguiremos nuestro sendero de iniciación al verdadero cauce de regeneración por la alimentación, por la alimentación natural y compatible! Y continuamos diciendo a la juventud Trofóloga ya iniciada, que es la única ala heroica de éstos tiempos.

Sigue adelante juventud que el sol ya nace, y deja que los perros ladren... tu avanza con tu caravana de ricos tesoros celulares, avanza! Y seguiremos demostrando que si por ejemplo una persona tiene apendicitis no se corregirá de ese mal sino se va a la causa, a la raíz que generó ese mal.

Y vamos a decirlo más claro. La *causa* de la apendicitis es el extreñimiento crónico (admitido por todos); pero cual es la causa del estreñimiento crónico? Ahí está otra etapa de análisis retrospectivo, y llegamos que lo infinitamente pequeño engendra lo infinitamente grande: Todos los alimentos que carecen de celulosa (1) como las «carnes» (pescados, jamón, chorizos), el pan blanco, confitería, repostería, las tortillas, los fideos, las patatas, el arroz, el queso, la leche, etc., que hinchan el vientre y causan terribles fermentaciones intestinales (que de paso ensucian la sangre) por el estreñimiento causado por esos productos antinaturales y antilaxantes. Por lo contrario, tomando frutas y verduras en abundancia, cada día los intestinos se limpian y no hay nudos ni taponamientos intestinales porque falta la *causa,* que son los alimentos astringentes, incompatibles y genera mucosidades por no

(1) Véase «Pentalfa» núm. 9 y 10 2.º año, para la explicación de lo que es celulosa.

tener por si solos propiedades digestivas que ayuden al peristaltismo intestinal, se depositan en el *ciego* y la apéndice que está al borde se inflama. Pues, como se va a corregir ese mal por la autosugestión, por el sol, con el agua, con la electricidad, con drogas o baños si allí hay quitar aquellos depósitos de engrudos pegados a las paredes del *colon* con los alimentos apropiados e inofensivos? De ninguna manera! La causa ha sido el mal comer y con el bien comer se Troforegenera. Y lo que pasa con los intestinos pasa con el estómago, con los riñones, etc. Así que las terapias usuales sean alopáticas, homeopáticas o, «naturistas» antiguas, van perdiendo base y veracidad de lógica CAUSATIVA frente a la Sintética medicina bucal: LA TROFOTERAPIA INTERNA!

NICOLÁS CAPO

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Por sus admirables resultados, la Trofología Práctica cada día tiene más adeptos, porque es la ciencia de la *Salud,* es la ciencia del *Bienestar* y, de acuerdo con el Dr. Rossiter, volvemos a repetir que el conocimiento del Arte de COMBINAR LOS ALIMENTOS es de muchísima mayor importancia para el hombre que la música y la pintura porque de aquel arte proceden todas las artes.

Con observar estrictamente las reglas del bien comer cuántas terribles enfermedades no se evitan! cuántos genios, poetas, pintores y músicos no han muerto víctimas de incompatibilidades químicas agravando la intoxicación intestinal y luego la sangre! Y como la Trofología es una ciencia poco conocida y, aún menos estudiada, es que nosotros nos empeñamos en divulgarla en bien de la doliente humanidad.

Otro caldo emoliente

Tanto en invierno como en verano, cuando no se tiene hambre y ni se va de vientre, cuando hay catarros bronquiales y se siente uno que el estómago e intestinos no funcionan, es cuando hay que tomar este caldo. Pero cómo se hace y

se toma y cuál es su compatibilidad? Se toma todo un día seguido, tomando una buena taza cada 20, 40 ó 60 minutos, o solo medio día y después se puede comer frutas jugosas dulces con pan tostado integral. En una olla de 7 a 8 litros de agua, se pone a hervir 500 grs. de ciruelas secas (quitar los huesecitos), una cebolla blanca y dos manzanas buenas desmenuzadas.

Desayuno de 7 a 8.—Se desmenuzan en una ensaladera dos lechugas tiernas, por encima a rebanadas media docena de tomates dulces y maduros, pelados, tres o cuatro zanahorias ralladas, algunos rabanitos, algunas aceitunas y unas 12 almendras peladas; puede añadirse un poco de cebolla. Masticar y ensalivar todo bien; no olvidarse de este importante detalle.

Torta de patatas

Mediodía de 12 a 1. — Después de mondadas las patatas (unos 800 gramos por persona), se hierven en una olla con una regular cantidad de agua; cocidas ya, se hace con ellas un puré muy fino aliñándolo con un poco de aceite o mantequilla de leche y algunos huevos. La mitad de la pasta así preparada se echa en una asadera y con la espátula se aplana como una tortilla, se vierte encima el relleno siguiente: Se fríen en cazuela de barro (hervidas de antemano) unas acelgas o espinacas, zanahorias, guisantes tiernos, algunas setas, cebolla y tomate y algun huevo batido; una vez fuera del fuego se le añaden aceitunas descarozadas, se echa en la pasta de la asadera y se cubre con la otra mitad de la pasta. Se bate un huevo y se vierte encima, dorarlo al horno o bien con brazas encima de la tapadera hasta dorarse. Comerlo fuertemente con una buena ensalada como la del desayuno, sin almendras. Del caldo de las patatas puede hacerse una sopa de verdura si se quiere o bien tomar una tacita antes de empezar la comida.

La buena masticación y perfecta ensalivación en toda comida es lo esencial para asegurar un Eutrófico metabolismo. Comer lentamente y sin agitaciones ni tristezas ni con «malhumor» es de verdadero Trofólogo.

Cena de 6 a 7. — Una tortilla de patatas y ensalada como las anteriores, sin almendras; se puede comer también como primer plato unas acelgas aderezadas a la cazuela (después de hervidas) con un poco de cebolla, zanahoria y tomate a gusto. Recomendamos se preparen las tortillas con cazuela de barro.

Para un día entero

Desayuno de 7 a 8.—Se cortan un par de lechugas en una fuente, un manojo de zanahorias, rabanitos, un poco de apio, unas nueve aceitunas y diez o doce almendras tiernas. Se adereza con el jugo de dos limones y un poco de aceite; comer lentamente y masticar bien. Esta ensalada es muy oxidante y purificante.

Mediodía de 12 a 1. — Sopa de verduras con fideos. Se hierven en una olla algunas hojas de col picadas, guisantes y acelgas. Cocida la verdura se le añade un sofrito de tomate, cebolla, zanahorias a rodajas y calabacín a trocitos. Se echan fideos finos y algunos piñones pasados por el almirez. Dejar cocer los fideos unos 25 minutos. Como segundo plato pueden servirse rodajas de berengena rebozada con huevo y galleta rallada. Comerlo juntamente con ensalada de lechugas, tomates, zanahorias rabanitos, ocho aceitunas y diez almendras.

Cena de 6 a 7. — Después de hervidas habichuelas bien tiernas se echan en la cazuela donde ya habrá una salsa preparada de antemano, de tomate, cebolla, zanahoria rallada, y piñones y un huevo duro picado al almirez y una cucharadita de gofio de trigo. Debe añadirse al guisado un poco de caldo de las habichuelas para que no quede muy espeso. Servirlo juntamente con una ensalada como la del mediodía; si se desea más variación puede servirse como segundo plato berengenas asadas aliñadas con aceite y jugo de tomate.

Sección Frugivorismo

Sandía y dátiles

Desayuno de 7 a 8.—Se coge media sandía y se come juntamente con unos diez dátiles de Berbería (grandes).

Manzanas y ciruelas

Mediodía de 12 a 1. — Media sandía comerla juntamente con doce o quince ciruelas secas buenas y seis o siete manzanas dulces. Masticar y comer lentamente.

Uva con miel

Cena de 6 a 7. — Un kilo de uva y servirla junto con seis manzanas y dos cucharadas grandes de miel en un platito. Comerlo todo junto, masticar lentamente.

Semi-Frugivorismo

Desayuno de 7 a 8.—Melón dulce con pan tostado y dos yemas de huevo coaguladas al calor.

Mediodía de 12 a 1. — Dos libras de uva dulce con pan tostado, nata y queso tierno sin sal o bien miel o ciruelas secas.

Cena de 6 a 7.—Sandía dulce y un plato de copos de trigo cocido con agua y un poco de manteca (sin aceite), acompañado con un poco de queso fresco y pan tostado.

Pensión Vegetariana SANJUAN

Se sirven platos compatibles

Princesa, 40, 1.º MADRID

Una hermosa «ñatita» Vegetariana

La niña Emma Victoria Cappannari tiene aquí 19 meses, naturista antes de nacer, y es hija del buen amigo nuestro y Médico Trofólogo D. César Cappannari, que en la capital Bonaerense publica una revista de divulgación Trofológica «Salud y Regeneración» y que en breve piensa hacer una activa campaña Pro Naturismo Trofológico y contra los charlatanismos científicos antinaturales.



Los Ecléticos (1)

Estos son los que no teniendo ideas propias o no queriendo profundizar y cotejar los distintos pareceres, opiniones o teorías de los diferentes sistemas de una ciencia o de diversas sectas, no se quedan con ninguna, prefiriendo vivir sin sujeción a ley alguna y así andar picando *en todos los campos, buenos y malos, donde mejor agrada, y eligiendo lo que más satisface a sus fines particulares.*

Estos tales no buscan la verdad ni quieren acomodarse a ella, sino al contrario, que ella se acomode y se sujete a sus gustos y caprichos.

Los ecléticos son rastreros, plagiarios: el ecléticó no es más que un escéptico, no cree en nada, no tiene base, no tiene principios sólidos ni ideas fijas; es un desorientado, un fracasado, un inútil.

Es el sistema de los comodones para tener carta blanca para sus caprichos y para dar gusto a sus clientes.

La verdad es **una, uno** *es el régimen, y* **una** *es la salud, aunque varíe algún detalle accidental.*

«SIMUL ABIERUNT IN CONFUSIONEM FABRICATORES ERRORUM»; *que quiere decir: «Todos los fabricantes de errores cayeron y caerán sin falta en la confusión más vergonzosa!*

J. ANGELATS ALBORNÁ

(Del libro *Naturoterapia*)

(1) Tengan en cuenta los buenos amigos del «Ateneo Naturista Ecléticó», de Barcelona, que el autor ni nosotros publicamos estos conceptos para zaherir a nadie, pues fueron escritos hace ya muchos años y nosotros los transcribimos con la sana idea de hacer conciencia en el Espíritu de todo verdadero *ecléctico* eSOtérico, porque los ecléticos de Albornà son los eruditos neuróticos que todo lo aceptan y firman todo, pero en el *fondo nada* sienten, son sin voluntad ni norte; en cambio nuestro *eclecticismo* eSOtérico es tolerante a hacer manifestar a todos su opinión y luego extractar lo *mejor* de lo mejor de cada doctrina y quedarse con la esencia superior, rechazando todo lo que es malo para el sendero de perfección de la humana estirpe. Así se es *algo*. (N. de la R.)

El que lee es un «burro» (y eso lo demuestra su necesidad de leer), pero el que no lee porque cree que el leer es de «burros» es más «burro» todavía que el «burro» que lee, porque se guía por la vida, por los que leyendo quieren dejar de ser «burros».

Entonces... ¿leer o no leer? ¡Meditadlo!

La Pastoral de un Estómago

Tú, que mides 80 centímetros y tienes el nombre dado por los griegos, Estómago, a ver si algún día serás más inteligente que hoy, porque, lo que es hoy, eres el último ensuciador del organismo humano... no tienes base, no tienes firmeza... todo lo aceptas, todo te va bien... ostras, peces, langostinos, chuletas, lomos, tripas, helados, calientes, líquidos, secos, rojo o negro, compatible o incompatible, al despertar o a media noche, siempre y todo lo comes sin fijarte en nada. En qué estado de idiotez has llegado, miserable órgano, vergüenza tuya! ¡A ver si algún día no serás más sumiso, no el trabajador sin paga, ni horas de descanso, no el eterno paria, no el sin salud, sin derecho a huelgas, sin derecho al descanso químico y ni a armonía endocrinal! No te miras a ti mismo? No ves como cuelgan tus piltrafas, tus paredes dilatadas y llenas de úlceras sobre el colon a quien le oprimes sin querer-lo y abocarte a una operación quirúrgica, con el bisturí reluciente y dejarte sin «piloro», sin «duodeno» o sin «píamadre»? No ves como estás degenerado, enfermo, dispéptico, canceroso? Pídele cuentas, un día, al tirano de tus minutos, de tu existencia toráxica, a ese pasional y feroz Nerón, tu inquisidor moderno, llamado **Paladar!** Rebélate un día!, que tu rebelión es santa! Canta tu pastoral de redención un día! Odia a tu tirano, que tu odio es santo! Dile que si tienes deberes, también tienes derechos, y basta de esclavitud y aprovechamiento, basta de guerras, que tú quieres paz! Pero antes sensibilízate a escondidas, hazte fuerte y potente para gritárselo a la propia cara, que no quieres más gratificar sus caprichos y antojos, que porque ve allí una pierna de ternera ya se la paladarea y tú pagas las consecuencias, que si ve una tortillita con abundante aceite, y si son de varios farináceos mejor, y tú te cargas después de 3 o 4 horas con el «sambenito» y si acaba de comer salsas, verduras, tomates, ya quiere frutas encima, «para apagar la sed», te dice, y tu después sientes las terribles **incompatibilidades** que no te dejan dormir, y él, tal vez, saboreando un «puro», pero tu te debilitas gastando jugos y más jugos, pepsina, jugo gástrico, ácido clorhídrico, etc... Te arruina, te arruina, pobre estómago mío! El hospital te espera, la operación, después... la tumba fría! Y él, haciendo detalles de arte culinario en la cocina, por eso, lo mejor es, hoy que estamos en tiempo de renovaciones, que te rebeles... y en tu santa indignación dile que sea paladar Trofólogo, que sea frugívoro, que no beba más alcohol, que no coma más cadáveres, ni fume más y que no coma jamás incompatible! Y vendrá la REDENCIÓN para todos!

Compre hoy mismo la nueva edición de «Trofología práctica y Trofoterapia» para sus padres y dígales que eso es lo que debieran haberle enseñado desde su niñez

Acto de afirmación Naturista en Tarrasa

Como anunciamos en nuestros números anteriores, el día 26 de junio próximo pasado, a las 11 de la mañana, se realizó en la industriosa población de Tarrasa y en el local de la «Agrupación Naturista», Topete, 99, el simpático acto de inauguración de la misma, habiendo obtenido los organizadores un franco éxito.

El joven Jové abrió el acto y E. Puig actuó de secretario; el señor T. Vallés lee un interesante trabajo literario sobre Naturismo integral; el conocido naturista Juan Martí lee un selecto trabajo de M. Girbau, de Sabadell, sobre perfeccionamiento naturista; luego la señorita trofóloga, Flora del Pino, leyó una prosa de Amado Nervo, «Alégrate», y acto seguido toma la palabra el Prof. N. Capo diciendo que cada nuevo centro Naturista que se abre es un dique puesto frente a la falsa civilización y exhortó al mismo tiempo a todos al estudio consciente de la Trofología; la señorita Clara Luz García, trofóloga también, recitó «La fuente milagrosa»; luego Martínez Novella habló de la lucha incesante que el hombre tiene con la verdad, y finalmente el Prof. J. Castro, estuvo acertadísimo con su peroración, de Pro Regeneración humana.

El acto terminó a las 15,30.

PENSAMIENTO = «Sólo debéis tener un solo pensamiento, que es: cómo SERVIR mejor al prójimo en cada minuto del día». — Dos Colaboradores

Todos deben leer esto ahora

Muchos buenos camaradas, aunque algunos con supina ignorancia, otros por picardía y otros por falta de orientación en la ciencia Trofológica, han probado alimentarse compatiblemente (aunque Trofológicamente no les fué posible) y *dicen* han fracasado porque la Trofología es complicada (?), debilita y enferma!!! Pues, de eso nada hay de cierto; a quien no les ha ido bien es por falta de conocimiento y porque NO HAN HECHO ni *cumplido bien todas las cosas*. Y en este caso, ellos no han practicado la Trofología ni han probado nada, sino que es la Trofología quien ha probado a ellos!!!

Noticias y comentarios

Hemos recibido una Circular de la «Confederación Vegetariana Naturista Española» invitándonos a mandar iniciativas y acuerdos para exponerlos a la aprobación de los delegados asistentes al 2.º Congreso Naturista, que se efectuará en Málaga, los días 19 al 23 de septiembre próximo En números siguientes ya diremos más referente al Congreso. También mandaremos, además del álbum de firmas antivacunistas, nuestra moción por escrito, y desde hoy queda abierta una lista de suscripción de la revista PENTALFA para sufragar los gastos del Congreso:

DONATIVOS

Ramona Perera	Ptas. 5'00
N. Capo	» 15'00
Luz García	» 1'50
F. Durán	» 2'00

— Hace unos días un amigo y suscriptor de PENTALFA nos envió desde Madrid dos periódicos de gran circulación, en los que había propaganda vegetariana, cuyos artículos y fotografías no traspasamos aquí por falta de espacio; el uno era la fotografía de una simpática niña de 10 años, inglesa, y que los médicos la daban como sana por comer vegetales (apareciendo también el 8 de julio en «La Noche», de esta ciudad); el otro, era un largo artículo sobre las frutas como alimento; y el tercero es el que aquí reproducimos por creerlo interesante y sintético sobre los habitantes del hemisferio frío, cuyos comentarios hará el lector:

«*Los esquimales están perdiendo sus envidiables dentaduras* — Nueva York, 5 — El doctor Leuman, catedrático de la Escuela de Odontología de Columbia, ha salido para la región norte del Labrador para estudiar varios casos de esquimales que padecen graves enfermedades en la boca. — Los esquimales, que poseían las mayores mandíbulas y las dentaduras más fuertes, desde que cambiaron sus antiguos alimentos por los que consumen los pueblos civilizados ven perdida aquella fortaleza dental: sus muelas se caen a pedazos »

La población del globo aumenta cada año de 12 a 20 millones de seres humanos

De un rotativo extractamos esos párrafos que, por no tener un criterio vegetariano el autor al ver que aumenta la natalidad se pregunta si no nos tendríamos que comer unos a otros (neurastenia) y llegar así a la «Antropofagia» (comer carne humana) en el porvenir. No! porque ya lo dijo Humbolt, que plantando sólo de plátanos el Amazonas habría para alimentar a dos humanidades. Se llega a esos macabros errores porque se cree que el hombre no es frugívoro. Además, en la Naturaleza jamás habrá falta de alimentos, porque si una madre da vida a un hijo no puede echarle a su lado a su hermano para que se lo coma; en la Naturaleza nada hay superfluo. Si el mundo aumenta de población bajo leyes naturales, a leyes cósmicas obedece su trayectoria de evolución, y todo tiene su objeto. Y luego, que un ser vivo cuanto más perfecto es más poder de asimilación química tiene, por tanto es adecuado a formarse y vivir de otros muy distintos a él, así como las plantas asimilan substancias del reino mineral, el hombre lo hace del reino vegetal. En ningún orden evolutivo de la naturaleza un semejante es para nutrir a otro semejante. — Al final del artículo el mismo autor nos dice que no comparte la idea de que el hombre tenga que alimentarse con carne humana porque entre carnívoros nadie se come entre sí, o lobo con lobo, tigre con tigre, etc. — He aquí los párrafos:

«Según estadísticas de la Sociedad de Naciones, la población humana, en 1800 era menor de 850 millones y hoy pasa de 1.700 millones. Según datos recientísimos del discurso presidencial que sobre «Población y Migración» acaba de pronunciar Sir Charles Close, en la reunión anual de la Sociedad Geográfica de Londres, asciende a 1.957 millones. El aumento es de 12 a 20 millones por año. La población humana de nuestro globo será de 2.276 millones en 1970; de 4.593 millones en 2201 y de 14.497 millones en 2300. Ahora bien, el máximo de población que la tierra puede mantener, se ha calculado en 6.000 millones.

»Sir Charles Close ha dicho que los actuales aumentos no podrán continuar mucho, por falta de alimentos. Analicemos un poco este aserto. La falta de alimentos, por lo menos al principio, podrá determinar un aumento de fecundidad. Marañón y otros opinan, con razón, que comiendo demasiado disminuye la natalidad.

»Por lo tanto aumentarán las clases proletarias, que, como indica su nombre, son las más prolíficas y se agravará en progresión geométrica la falta de alimentos, llegando a poner a los hombres en el caso de los náufragos que viven sin víveres días y días en una embarcación desmantelada »

Canje

— Este mes han visitado nuestra mesa las siguientes publicaciones de diversas partes del mundo: «La Novela Semanal», «Sembrando Flores», «Luz y Vida», «El Suplemento», «Salud y Cultura», «¡Vivir!», «Acción Femenina», «Boletín Vegetariano Esperantista», «El Peludo», «La Teosofía en el Plata», «El Impuesto Único» y «La Revista de Occidente», de Buenos Aires; «Vida Nueva», de Rosario; «El Naturismo», de Mar del Plata; «Luz y Verdad, de Tucuman; «La Aurora» y «El Sendero», de Montevideo; «Natura», de Chile; «O Pensamento» y «O Astro», de Sao Paulo; «Pro Vida» y «Cultura física mental», de Habana; «O Vegetariano», de Porto; «Salute e Longevitá», de Isalabona; «El grito de guerra», de Firenze; «Prismas», de Beziers; «Vegetariano», de Bilbao; «Vida Naturista», de La Coruña; «Helios», «Generación Consciente» y «Fiat Lux», de Valencia; «La novela de bolsillo», de Cádiz; «Acción Cultural», de Sabadell; «La Aurora», «Informaciones» y «Heraldo de Madrid» que traen propaganda vegetariana; y «La Revista Blanca», «Naturismo», «Regeneració», «Mundo Musical», «La Luz del Porvenir», «Las señales de los tiempos», «La Rosacruz», «Ética» y «Eugenia», de Barcelona.

"Naturoterapia"

Hace pocos días que unos camaradas de Redacción pasaron a saludar en el convento de los Mínimos (Guinardó) al simpático y veterano Naturista, P. Juan Angelats Alborná, quien tuvo la amabilidad y gentileza de obsequiar a PENTALFA con un hermoso ejemplar de su famosísima y monumental obra «Naturoterapia», que agradecemos de todo corazón y que en otro sitio transcribimos algunos de sus interesantes párrafos. Deseámosle un franco éxito a su 4.ª edición, la cual traerá además, una reseña de *Trofología*.

— Hay un interesante libro titulado «Salud Nacional», que trata en especial sobre la alimentación y las vitaminas; más valor tendría para la humanidad doliente si no anotara allí platos de carnes y pescados (cadáveres al fin) y eso da a entender que hay muy pocos libros en este mundo como «La Carpofagia».

— Hemos asistido a la «Fiesta del Sol» que todos los años viene celebrando la Sociedad Astronómica de España y América, y resultó sobremanera esplendente, habló J. Comas y Solá y otros.

— En la revista «Ética» del mes de julio hay un error en un artículo que se refiere a la alimentación; y es, que da un 50 a 80 por 100 de albúmina a las carnes cuando éstas no tienen más que un 16 a 22 por 100, según sea la clase. Ojo con los números!

— Donativos a favor de PENTALFA: Pesetas: Pedro Castelló, 1. Antonio Ibáñez, 1. Ruiz Llanos, 1.

— El día 28 de julio se llevó a cabo la controversia entre el Prof. Asmara y el Prof. Castro sobre «Naturismo y Espiritismo», en el local del Centro Obrero Aragonés, calle Mercader, 26.

No se comerá carne en el Congreso Internacional de la Orden de la Estrella de Oriente

Según noticias serias que tenemos, porqué se volverá a efectuar otro Congreso Internacional de la simpática Orden, en Ommen (Holanda), desde el día 5 al 13 agosto, en el que todos comerán estrictamente vegetariano, pues de el surgirán nuevas juventudes para propagar por el mundo los conceptos elevados de perfeccionamiento moral por los ideales filosóficos de los conocidos leaders de la Teosofía, la doctora Annie Besant, Krishnamurti, Leadbeater, asistiendo más de 3 000 almas.

En Manresa

El día 31 de julio y a las 2,30 de la tarde se celebró en el Centro Cultural Manresano, un importantísimo acto Naturista, en el que hablaron los Profesores Castro y Capo sobre Naturismo y Trofología.

Si eres alumno o socio de una Escuela, centro o entidad cultural altruista no esperes que vengan a cobrar o que te pidan la cuota, sino que anda tu voluntariamente a pagar, porque ellos tienen más vergüenza que tu; no debes atrasar la propaganda.

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Rivadavia, 1961—Suscripción anual 7 ptas.

"Vida Nueva" Revista Naturista Trofológica -Director José Abentin. — Subscripción anual 7 pesetas. E. Zaballos, 635.—ROSARIO SANTA FE (R. A.)

Consejos diabólicos

1.º Cuando estés enterado de que tienes unos pulmones fuertes y el corazón en buen estado de funcionamiento, fuma tabaco, y además cuando quieras perjudicar al prójimo como a ti, enciende el cigarro en un cine o en un salón e infectarás el aire. Eso es bueno.

2.º Cuando te enteres de que tu cerebro y garganta gozan de equilibrio de salud, bebe alcohol e invítate con los amigos a fiestas con champañ y licores buenos, y así aumentarán las catástrofes y líos. Eso es bueno

3.º Cuando sepas que tu estómago e intestinos aún no han probado la aguja y el arte del bisturí, come mucha carne de pescado, anguilas, langostas, ostras, moluscos y demás carnes y caracoles; si ves que tarda en hacerse la digestión no te importe, toma bicarbonato y sellos, lávate el estómago con un caño y los intestinos con las gomitas, haciendo todo lo posible para que estriñas y se te forme oclución en el colon, más tarde vendrán las sabrosas almorranas. Eso es bueno.

4.º Come *incompatiblemente* todo lo que puedas: muchas legumbres, y vengan huevos, tortillas, queso, leche, purés y toda clase de farináceos entre sí; come pan con boniatos, con arroz y patatas, castañas, plátanos, judías, polenta, «cocas», y pastines, masas y flanes, frutas dulces con tomates, lechugas y aceites; que te duele el costado, el vientre, el estómago, la cabeza, la garganta y tienes reuma e hinchazón del abdomen? No importa, adelante! Hay que hacerles la contra a esos tontos de Trofólogos que dicen nada más que locuras, que hay que comer sencillo y racionalmente. Nada! Glotonería! Promiscuidad! Semicarnivorismo! Y los sabios, que se vayan al cuerno con sus moralejas y máximas... Eso es bueno.

5.º Que tu célula interna ya no tiene más energía vital y tu te vas muriendo antes del término? No importa! Está Woronoff, que te ingertará unas glándulas de mono y verás como se repite la historia de Faust.

2295—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a **1'25** kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) TARRASA

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 5346 A

Panadería de ANDRÉS MASÓ

Pan Integral . . . . . Kg. 0'70

Pan Tostada Blanco. . . . . » 1'25

Pan Tostada Negro . . . . . » 1'25

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

Se sirven pedidos a los pueblos

PANADERÍA DEL RÉGIMEN

Calle San Gervasio, 30 (S. G.) - - BARCELONA

PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

EMILIA TEROL DE ROURA

Cirujana Comadrona

PROFESORA EN PARTOS

Enfermedades de la mujer

Plaza Trilla, 4, 2.º (G.) — Consulta de 3 a 5 — **BARCELONA**

Consejos diabólicos

1.º Cuando estés enterado de que tienes unos pulmones fuertes y el corazón en buen estado de funcionamiento, fuma tabaco, y además cuando quieras perjudicar al prójimo como a ti, enciende el cigarro en un cine o en un salón e infectarás el aire. Eso es bueno.

2.º Cuando te enteres de que tu cerebro y garganta gozan de equilibrio de salud, bebe alcohol e invítate con los amigos a fiestas con champán y licores buenos, y así aumentarán las catástrofes y líos. Eso es bueno.

3.º Cuando sepas que tu estómago e intestinos aún no han probado la aguja y el arte del bisturí, come mucha carne de pescado, anguilas, langostas, ostras, moluscos y demás carnes y caracoles; si ves que tarda en hacerse la digestión no te importe, toma bicarbonato y sellos, lávate el estómago con un caño y los intestinos con las gomitas, haciendo todo lo posible para que estriñas y se te forme oclución en el colon, más tarde vendrán las sabrosas almorranas. Eso es bueno.

4.º Come *incompatiblemente* todo lo que puedas: muchas legumbres, y vengan huevos, tortillas, queso, leche, purés y toda clase de farináceos entre sí; come pan con boniatos, con arroz y patatas, castañas, plátanos, judías, polenta, «cocas», y pastines, masas y flancs, frutas dulces con tomates, lechugas y aceites; que te duele el costado, el vientre, el estómago, la cabeza, la garganta y tienes reuma e hinchazón del abdomen? No importa, adelante! Hay que hacerles la contra a esos tontos de Trofólogos que dicen nada más que locuras, que hay que comer sencillo y racionalmente. Nada! Glotonería! Promiscuidad! Semicarnivorismo! Y los sabios, que se vayan al cuerno con sus moralejas y máximas... Eso es bueno.

5.º Que tu célula interna ya no tiene más energía vital y tu te vas muriendo antes del término? No importa! Está Woronoff, que te ingertará unas glándulas de mono y verás como se repite la historia de Faust.

2295—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) TARRASA

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 5340 A

Panadería de ANDRÉS MASÓ

Pan Integral . . . . . Kg. 0'70

Pan Tostada Blanco. . . . . » 1'25

Pan Tostada Negro . . . . . » 1'25

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

Se sirven pedidos a los pueblos

PANADERÍA DEL RÉGIMEN

Calle San Gervasio, 30 (S. G.) = = BARCELONA

PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

EMILIA TEROL DE ROURA

Cirujana Comadrona

PROFESORA EN PARTOS

Enfermedades de la mujer

Plaza Trilla, 4, 2.º (G.) — Consulta de 3 a 5 — **BARCELONA**