BARCELONA
15 Agosto
1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 16

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, emblema de regeneración Mundial!

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

Director: **Nicolás Capo** — Redacción: **Alcoy, 2 y 10** — Suscripción España: **Año, 6 ptas.**
Administradora: **Sra. Ramona Perera** " América: " **8** "

FIESTA NATURISTA

Recordamos a nuestros lectores que el domingo, 14 de septiembre, a las cinco de la tarde, tendrá lugar la ya anunciada «Fiesta Literaria familiar» en nuestro local, calle Alcoy, 2 y 10, Bonanova (tranvías 22 y 58), en la que tomarán parte nuevos y distinguidos elementos que desean ardientemente trabajar por el bien del Naturismo Trofológico (que desde un remoto principio fundamentó en la propaganda y en la enseñanza, nuestra Escuela y Revista «Pentalfa») y trabajando por el bien del mismo se trabaja por el bien del Mundo. Acudid todos y aportad vuestro grano de arena, que en este mundo nada se pierde, todo gira y se halla algún día a través de las lejanas distancias, solo las montañas permanecen inmóviles. ¡Sembrad, sembrad! que la miés no tardará en aparecer en la faz de la tierra, como el sol a través de las nubes, como el alma pura a través de las miserias humanas! Imitemos a los pinos, a las altas palmeras, a los cóndores de los altos picos, que suben siempre, siempre arriba, siempre adelante! a pesar de los fuertes vientos rastreros, a pesar de los hachazos del vecino, a pesar de los ladridos de los perros, el pino, la palmera, ni el águila se detienen, éllos siguen su sendero trazado por su destino de conciencia y, todo debe de cumplirse como toda manifestación de vida que siempre se inclina «hacia la parte dó se eleva el Sol». Acudid con vuestra familia!

REPOSO: El hombre no reposa verdaderamente sino cuando llega a identificarse con la Naturaleza, y llega a esto, si su alma y el alma de la Naturaleza establecen entre si estrechos lazos. La nostalgia no es más que la consecuencia de la ausencia del alma, de la falta de compenetración con las cosas que nos rodean.

Enrique Sienkiewicz.

Los grandes problemas del Mundo Occidental

OPTIMISMO

Si observamos nuestro ambiente, vemos que la raza humana ha perdido la fe en su estrella; ya no cree posible conseguir la felicidad; se le ha humillado de tal manera, que ya no se cree capaz de conquistarla, ni ser merecedora a ella; le parece algo tan inaccesible, que a menudo se oye decir:

«La felicidad no es de este mundo», es decir que tal vez (y esto no es seguro) la conseguiremos en la eterna morada de ultratumba.

La ciencia médica nos ha sugerido tantas enfermedades con nombres greco-latinos, que nadie comprende, y nos llenan de espanto, que nos retorcemos en nuestras noches de insomnio, creyéndonos realmente enfermos.

Se nos ha hecho creer que no podemos vivir más de 80 años, y si pasamos de esta edad por obra de la casualidad o de la buena suerte, nos convertimos en seres inútiles, agotados, gastados, en estorbos inservibles; de manera que vivimos con ese fantasma de la vejez ante los ojos de nuestra imaginación, y nos envejecemos antes de tiempo.

Fuera de las enfermedades que cogemos a diestra y siniestra (dice la ciencia médica) por actuación de innumerables y terribles microbios, heredamos las dolencias de nuestros padres; como si fuera pagar cuentas ajenas y cosechar en nuestro cuerpo divino (el Templo del Espíritu) los resultados de vicios y transgresiones de lejanos antepasados. El hombre cree que no puede evolucionar más que matando a sus semejantes o haciéndose matar por ellos; que la mayor gloria consiste en morir en un campo de batalla, ensartado por una bayoneta o hecho trizas por una bomba explosiva.

Desde dos mil años, la religión ha dominado al hombre por el terror al infierno y a las penas eternas; le ha pintado la misión del Cristo en su fase siniestra; no le habla más que de agonías, dolores, crucifixión, clavos, sangre derramada, bofetadas, insultos, torturas, muerte ignominiosa, etc. Con estas lúgubres imágenes ante sus ojos, el hombre cree necesario imitar la tragedia del Calvario, hace de su vida un valle de lágrimas y soporta las desgracias sin protesta, porque así lo quiere Dios que mucho castiga a quién mucho ama!...

La educación que recibimos es, en gran parte, falsa; nos saturamos de prejuicios de raza, de color, de cuna, de apellido, de fortuna, de talento, de reputación, de influencia social, etc., de

manera que una persona inculta es, muy a menudo, más sana de alma y está más cerca de Dios que los inflados pretenciosos.

¿Puede haber algo más ridículo y grotesco que la *mise en scène* con que nos presentan a la muerte?: la mortaja, los candelabros, los cortinajes negros, el catafalco, las marchas fúnebres, el tañido lúgubre de las campanas, etc. Todo esto centuplica nuestro dolor; aún más, cuando muere alguna persona de renombre, no es suficiente que lloren los deudos; no, hay que entristecer a la ciudad entera con el repique monótono y melancólico de las campanas. ¡Señores, hay que llorar por cuenta ajena!... (1)

¡¡La muerte es así, una espantosa tragedia!!...

La filosofía, las artes, las letras, la poesía, la moral, la música, la historia, son tristes.

¡Todo lo pintan de luto, de manera que nadie se atreve a vestirse con colores claros!

Pero donde alcanzamos al colmo de la estupidez, es en nuestra manera de vivir.

El Creador, en su infinita Sabiduría, nos ha proporcionado alimentos variados y deliciosos en forma de granos, semillas, verduras, hortalizas, frutas, etc., que pueden satisfacer al paladar más exigente.

Pues no, damos con la espalda a todo esto, y poseídos por un furor de destrucción, nos lanzamos como salvajes sobre animales indefensos de mar, de aire y de tierra, los martirizamos y los matamos para comernos sus cadáveres; aún más, somos tan inteligentes que hemos inventado un aparato llamado escafandra, con el cual vamos a escarbar en las entrañas del océano, a robarle animales gelatinosos e inmundos para meternoslos en la boca y saborearlos con nuestro apetito depravado.

El hombre se ha convertido en el enemigo de la naturaleza; todos los animales huyen de él, con pavor; algunos de ellos (reptiles venenosos, leones, tigres, hienas), le devuelven en ferocidad lo que han aprendido de él mismo, en su grata compañía. Como si todo esto no fuera suficiente, parece que el hombre se ha propuesto matarse a fuego lento; se encaja venenos mortíferos, con el tabaco, el alcohol, los alcaloides (té, café, mate, cacao), sueros, inyecciones, etc.

¿Es de extrañar que no hay una persona sana entre mil, que todos mueren antes de su edad normal, que vivimos en un estado de guerra perpétua, que odiamos a nuestro hermano, que el éxito ajeno nos amarga la vida, que no hablamos ni pensamos mas

(1) Así lo hacen aquí en Chile.

que en nuestros sufrimientos, que estamos tan tristes, que buscamos medios artificiales para alegrarnos y que, estamos tan acostumbrados a oir hablar de desgracias, que no creemos a aquellos que nos hablan de nuestra *felicidad*.?

Y, sin embargo, nuestro patrimonio divino, al cual tenemos derecho, y que debemos conquistar, nuestro estado normal es:

¡Perfecta salud, éxito, y abundancia sin límites!

Hemos nacido para ser felices y no para llorar y sufrir; hemos nacido para triunfar en todo. Esta vida es una escuela que nos brinda las mejores oportunidades para evolucionar, para vencernos, para dominar todas las tendencias inferiores malsanas, para desarrollar las cualidades divinas que nos asemejan a Dios, y para realizar nuestra propia divinidad, ahora mismo y no después de la muerte. Cuando nombramos a Dios nos referimos al supremo Bien.

Tenemos dentro de nosotros en estado latente todas las potencialidades divinas y es posible para nosotros un desarrollo y esplendor que no tienen límites.

El tránsito de la muerte, no es lo que parece; es una transformación y una resurrección; transformación de los átomos del cuerpo, y una resurrección del alma que, una vez libre de las ligaduras de la materia densa, puede expresarse con mas amplitud y libertad; debiéramos acogerla con júbilo y representarla con colores de rosa.

El Cristo quiso enseñarnos que la muerte no es real, saliendo de su cuerpo y volviendo a tomarlo a voluntad, y San Pablo ha dicho que el último enemigo que venceremos es la muerte.

Somos todos hijos de un mismo Padre, y estamos unidos en una gran fraternidad Universal. En vez de odiarnos, debemos ayudarnos, y sobre todo, dar la Luz de la Verdad a los que están en las tinieblas.

Mientras el hombre mate a seres vivientes, será también matado en guerras, terremotos, cataclismos, inundaciones, incendios, accidentes de todo género.

El sufrimiento no es *necesario* ni es *inevitable*; es el fruto de de la ignorancia en la cual vivimos, con la cual *pensamos*, con la cual *actuamos*.

La vejez también es un fantasma de nuestra propia creación; no heredamos enfermedades cuando sabemos que nuestro único

La vejez inspira veneración a todos los corazones rectos. *Pellico.*

antepasado del cual heredamos solo virtudes, es nuestro Padre celestial.

La única salvación que hay para la humanidad es aprender a *pensar correctamente* y a *vivir correctamente*; en otras palabras:

Estudiar la Ciencia Mental y practicar:

El Naturismo.

Para que el optimismo sea sincero, debe descansar sobre una base sólida y lógica ¡no podemos sentirnos felices *por que sí!*

¡Necesitamos razones para ello; debemos conocernos a nosotros mismos, conocer la Ley y vivirla!

Debemos abandonar todas nuestras maneras erróneas de pensar, de sentir y de vivir; respetar a todos los seres vivientes, amar a la naturaleza, usar nuestro cuerpo con moderación, ser limpios y puros de corazón; reconocer, pensar y actuar solo en el Bien; portarnos con los demás como quisiéramos que ellos se portasen con nosotros; enfin siendo:

Perfectos como nuestro Padre Celestial es perfecto.

¡No podemos ser optimistas y conquistar la felicidad mas que practicando la perfección!

TERESA HUGUET.

Bandera, 70 A.—Santiago.—Chile.

NOTA. Lea "La Science du Bonheur" (en francés) por Jean Finot.— "El hombre estúpido" (en español) por Charles Richet.

Sección Práctica Trofológica

Nuestros lectores deben rendirse a la evidencia!

Desde hace alrededor de cinco años venimos publicando en «Pentalfa» esta interesantísima sección, por lo práctica, verídica y útil, por la trascendencia que abarca *la vida diaria* en un futuro mañana, encerrando nuestros indiscutibles *menús*, todoun problema de profilaxis intestinal, sanguínea y nerviosa, que por tal virtud se han conquistado, en el mundo naturista y profano, una simpatía tal, que son esperados con gran ansia en cada número de «Pentalfa», no obstante existir por esos mundos de dios, muchos empeñados (nosotros no tenemos ninguna culpa) en no querer reconocer (para el bien propio y de su familia) las *irrebatibles verdades* de la Trofología y Trofoterapia, y todo eso muy apesar nuestro. Pero lo curioso del caso es que muchos, *vivos* médicos y no médicos, declarados enemigos de la Trofología (madre de todas las ciencias terapéuticas aplicables en su tiempo y estado de enfermedad y condición química y económico-social del ser humano) aplican la tan por ellos difamada ciencia a sus familiares, a pacientes y hasta a ellos mismos, y más en especial lo que se refiere a la *compatibilidad de*

En el matrimonio lo principal no es amarse, sino conocerse. *Pablo Hervieu.*

los alimentos de una manera más o menos disimulada, lo que quiere decir que aceptan todos la ciencia Trofológica, pero no en público o sea en teoría, pero si en la práctica. Y en qué quedamos, ¿es bueno o no? ¿es científica o no nuestra propaganda?

RÉGIMEN PATATAS: Al levantarse tomar el zumo de un limón.

Desayuno: Un kilo de melón y pan.

Mediodía: Media sandía, ciruelas maduras dos libras, y algunas peras maduras con patatas cocidas de clase buena y una o dos yemas de huevo puestas por el plato de patatas. Recomendamos siempre que las patatas se coman calientes o tibias, pero nunca completamente frias, porque no son muy saludables por el endurecimiento del calcio que contienen.

Cena: Un kilo de melocotones, algunas ciruelas, patatas asadas y un poco de piña en lata o bien 6 u 8 higos frescos.

Régimen de verano

Recomendamos el arroz porque tiene gran importancia en la alimentación de verano debido a las diarreas que con la calor frecuentamente se presentan y él las corta; y además porque es refrescante, no conviene mucho a los estreñidos.

Desayuno: Ensalada de lechuga, tomate, almendras tostadas y pan negro.

Mediodía: Dos platos de arroz hervido con sofrito de judías tiernas o guisantes tiernos, cebolla y tomate, abundante ensalada, con 50 de piñones y dos manzanas al final (sin pan todo, porque el arroz es incompatible con el pan).

Cena: Un plato de arroz hervido con cebolla y acelga, una tortilla de arroz, abundante ensalada, algunas almendras y dos manzanas al final.

Régimen agradable

Desayuno: Peras maduras y pan. A las 11: dos manzanas.

Mediodía: Ensalada abundante de tomates pelados, escarola tierna, cebolla desacidada, poco aceite, pocas aceitunas y un kilo de boniatos asados o hervidos, al final algunas almendras y dos manzanas.

Nota: Debido a que va boniato en esta comida no debe comerse pan porque éste es incompatible con el boniato.

Cena oxidante: Ensalada de luchugas tierna y escarola, cebolla y un poco de pepino pelado, aceite y cuatro limones (el jugo) y 15 ó 20 almendras.

Régimen variado

Desayuno: Ensalada con cebolla hervida y pocas almendras.

Mediodía: Ensalada de lechugas tiernas, tomates maduros pelados, zanahoria, un poco de cebolla, aceitunas y poco aceite, pan Dextrín mitad blanco y mitad negro (de 5 a 6 trozos) y 20 ó 30 almendras o piñones, todo bien masticado.

Cena: Ensalada igual que a mediodía y un revoltijo de dos yemas de huevo con espinacas fritas. Dos manzanas.

Régimen para la Argentina en primavera

Desayuno: El zumo de 5 ó 6 naranjas, 100 gramos de fresas con nata y pan negro.

Mediodía: Sopa de alcachofas, cebolla y acelga con copos de trigo, con un sofrito de tomate y ajo, abundante ensalada de lechugas, una tortilla de calabacín o espárragos, de un solo huevo, y pan.

Cena: Bróquil hervido con cebolla y dos alcachofas asadas, ensalada completa, pan negro Dextrin o bien tostado a la graten, y dos manzanas al final.

Régimen de frutas

Desayuno: Un kilo de cerezas maduras con pan.

Mediodía: Un kilo de duraznos, medio de albaricoques maduros y un platito de fresas con nata, pan y una yema de huevo.

Cena: Un kilo de nísperos maduros con fresas (frutillas), nata y pan con un poquitín de queso tierno (de 50 a 100 gramos de Chubut). Este régimen sepue de hacer dos días a la semana.

Sección Trofoterapia

Régimen para un bronquítico

Al levantarse tomará el zumo de una cebolla y de dos limones con agua, bien ensalivado lentamente y haciendo respiraciones a boca cerrada.

Desayuno: Un kilo de melocotones con pan tostado y remojado en jugo de uva o de naranja con agua.

Tomar sol a la espalda 30 minutos. Después lavarse con limón y agua.

Mediodía: Sopa de fideos finos hecho con verdura: col, cebolla (de éstas tres o cinco), acelga y zanahoria; comerlo todo con pan tostado y ensalada de lechugas tiernas abundante, tomates, escarola y zanahoria rallada, al final dos manzanas y 15 o 20 almendras peladas.

Baños de sol a la espalda. Respiraciones profundas. Antes de cenar darse un baño de asiento, 10 minutos.

Cena: Algunas judías tiernas cocidas a la cazuela con cebolla, calabacín tierno, berenjena y un poco de tomate, ensalada como al mediodía pero abundante y pan tostado, al final dos manzanas y una yema de huevo.

Baños calientes al de vapor pecho antes de dormirse.

Régimen para un obrero y enfermo del estómago

Desayuno: Ensalada de lechugas y tomates con pan y almendras tiernas; a las once: almendras, pan y algún tomate.

Mediodía: Pan Dextrín en sopa de verduras, cebolla y acelgas, ensalada de lechugas, tomates y zanahoria, pan y almendras.

Cena: Ensalada completa, pan negro y yema de huevo, y al final dos manzanas buenas.

Régimen para un estreñido

Al levantarse ejercicio de rotación del tronco.

Desayuno: Melón, pan negro y yema o higos frescos.

Mediodía: Sandía, pan negro y algunas peras maduras, algunos higos y diez o doce ciruelas hervidas y tomarlo todo (caldo y ciruelas).

Cena: Sandía, pan, algunos melocotones y 10 o 15 ciruelas bien hervidas durante una hora en dos litros de agua. Hacerlo durante ocho días.

Régimen para un nervioso

Al levantarse hacer profundas respiraciones absorbiendo el aroma de una manzana madura.

Desayuno: Dos libras de peras maduras, pan y 50 gramos de nata.

Paseos al aire libre, pero entre pinos, no andar por el sol.

Mediodía: Calabacín cocido con tomate, cebolla y judías tiernas (no quede muy seco), una buena ensalada de tomates maduros pelados con cebolla tierna, algo de zanahoria rallada, lechugas y rabanitos, pan Dextrín negro y 15 o 20 almendras tiernas.

Paseo al campo y lectura de algún libro de naturismo moral.

Cena: Una tortilla de un solo huevo, hecha con berenjena y cebolla, abundante ensalada como al mediodía, pan Dextrín y de 15 a 20 almendras tiernas. Hacerlo durante 15 días.

Régimen para un obrero nefrítico

Una hora de sol a los riñones. Respirar lento.

Desayuno: Un kilo melocotones, 100 gramos de nata y pan. Descansar al aire libre.

Mediodía: Judías tiernas cocidas, con calabacín, cebolla y tomate, dos yemas de huevo hervidas, ensalada de tomates y lechuga con pan y algunas almendras, dos manzanas y nata. Descansar al aire libre.

Cena: Un plato de sémola con el caldo del mediodía, ensalada, pan, dos manzanas y una yema. Hacerlo durante un mes.

Régimen Trofológico para los cubanos Trofólogos

Estudiadas las frutas de Cuba y del trópico en las diversas ocasiones que hemos podido hacerlo, damos aquí algunos menús para poderse orientar los que quieran practicar la compatibilidad en la perla de las antillas civilizadas.

Día entero de frutas (jugo de caña y pan)

Desayuno: Medio litro de jugo de caña fresca con una cucharada de miel o natilla, o mantequilla con pan tostado o bien 6 o 8 plátanos «de agua». (Nunca comer pan y plátanos juntos porque son incompatibles entre sí). Comerse todo muy bien ensalivado y masticado.

Mediodía: Almuerzo, a la 1: Mangos con piña y pan tostado.

Se escogen 2 o 3 mangos maduros y se pelan; una piña clase dulce, se pela también y se colocan en una fuentecita cortadas en trozos pequeños con rodajas de buen pan tostado (pero ha de ser de ese pan tostado de una manera maestra, es decir, quequede liviano el pan y no muy quemado ni semicrudo, una cosa que esté bien), se le agrega además a la fuente un poco de miel pura de abeja, o bien queso tierno rayado y se obtiene una comida nutritiva, medicinal compatible y agradable como para seguirla un mes seguido. Nota: En todo caso que no se pueda conseguir el pan tostado tal como indicamos, es preferible se pongan plátanos unos 8 o 10, o bien patatas cocidas sin aceite.

Comida: de 6 a 7: Mamey bien maduro con jugo de caña o piña en combinación con plátanos o pan y algunos dátiles o fresas o bien un poco de sapote.

Noticias de Cuba — HABLANDO ALTO

Días pasados estuve en la Habana y verdaderamente quedé maravillado, nunca pude imaginarme que allí hubieran tantos naturistas y, es una lástima que la *Trofología* tenga tan pocos adeptos entre ellos.

Moralmente la Obra de «Pró-Vida» es tan grande como la mejor, pero terapéuticamente no lo és. ¿qué importan los baños en sus diversas formas si no nos alimentamos de acuerdo con las *Leyes de la Naturaleza*? sinó hay *armonía trófica* no puede haber armonía moral, porque la una es consecuencia lógica de la otra, si no hay paz en el estómago, ¿como puede haberla en el cerebro? eso es imposible y por muy naturista que uno sea al correr de los años hastiados de *tantos baños* y de tantas otras cosas, viendo que la Salud soñada nunca llega, se perderá la Fé en esa gran Verdad que es el Naturismo y, como dijo Bolívar, estaremos cansados de *arar en el mar*. Hay un naturismo que nace y este es el Naturismo Trofológico! Pero en Cuba hay muchos sordos!

Y esto, lo repito, es una gran lástima porque redundará en perjuicio de nuestra Causa, aquí estamos muy necesitados de un Campeón que ponga en alto la bandera de la Trofología, símbolo y síntesis de la Salud Física y Moral.

Santa Clara (Cuba) — *Rafael A. Sanabria.*

Acción del calor y del frío sobre el cuerpo humano

El hombre y los animales superiores no pueden permanecer mucho tiempo sin riesgo en un ambiente cuya temperatura es más elevada que la del cuerpo. Una temperatura exterior igual a la normal del cuerpo humano, es decir, de 37 grados centígrados, puede ser considerada como el límite extremo de la temperatura ambiente exenta de peligro para el hombre.

Las más altas temperaturas atmosféricas al aire libre y a la sombra fueron registradas en el cabo de Buena Esperanza, en Manila, en Pondichery, en Bassora, en Pekín, en Esné (Egipto superior) y en diversas localidades de Senegal. En esos puntos, convertidos en verdaderos hornos, el termómetro se elevó, a la sombra, a 44, 45 y 47 grados centígrados y superó, por consiguiente, a la temperatura del hombre, en 7 a 10 grados. Semejante exceso de temperatura ambiente puede ocasionar la muerte. En los casos indicados, el hombre la resiste, ante todo no exponiéndose al aire libre, y luego no recurriendo a medios que disminuyan sensiblemente a su alrededor esa temperatura peligrosa. Uno de esos medios consiste en rodear la habitación con plantas de mucho follaje capaces de evaporar rápidamente una gran cantidad de agua. Se riegan esas plantas cuando no obtienen agua directamente de un arroyo o de un estanque. Un riego abundante del suelo y telas mojadas que se cuelgan de los dinteles de puertas y ventanas producen también una frescura momentánea. El hombre permanece en la habitación sombría evitando todo trabajo o esfuerzo.

Durante diez días del mes de junio de 1743 murieron de calor en Pekín y sus alrededores 11.400 personas: el termómetro marcó todos esos días más de 40 grados.

Se producen accidentes graves y aún mortales con temperaturas mucho menos elevadas cuando las víctimas se hallan expuestas directamente a los rayos del sol, como en el caso de los soldados en maniobras o los trabajadores de los campos.

La muerte sobreviene a causa de perturbaciones profundas del sistema nervioso. Se produce parálisis de las funciones nerviosas debido a que el aceleramiento de la circulación provoca congestión sanguínea y los nervios quedan comprimidos por la

---

A veces, el saber dar es más difícil que el saber recibir. *Kotzebue.*

dilatación de los vasos y de los líquidos del encéfalo contenidos en la caja craneana que, siendo rígida, no cede a esa dilatación del contenido.

El hombre soporta el frío más fácilmente que el calor. Puede resistir con mayor ventaja y por mayor tiempo los grandes descensos de la temperatura exterior. Algunos marinos y exploradores experimentaron en la vecindad de los polos temperaturas extremadamente bajas. Ross, Parry, Franklín, Back y otros vieron descender el termómetro a 43, 49 y 56 grados bajo cero.

Cuando faltan los medios de resistencia, tales como el fuego, el ejercicio, los alimentos, las ropas de abrigo, etc., la muerte se produce a una temperatura menos baja que las mencionadas.

El descenso extremado de la temperatura produce la muerte también por acción directa sobre el sistema nervioso. Lo demuestran los extravíos de los sentidos, el delirio y la tendencia invencible al sueño que entonces se manifiestan. ¡Ay de aquel que sorprendido por un temporal de nieve, se detiene para descansar y cede a esa urgente necesidad de dormir! El infeliz no volverá a despertar...

Un gran descenso de temperatura puede, sin provocar la muerte, congelar ciertas partes del cuerpo mal abrigadas: las manos, los pies, la cara.

Esas partes del cuerpo, endurecidas como trozos de hielo por congelación de la sangre, pueden recobrar su estado normal, pero para ello es preciso que el recalentamiento de estas partes heladas sea hecho suave y gradualmente.

Si se les aplica de pronto mucho calor, ya por proximidad al fuego, ya por agua caliente, los órganos sufren deterioro o destrucción parcial a la que sigue la gangrena. Se produce entonces

---

CONSEJOS: ¿Qué es un beneficio? Un acto de benevolencia que se da y recibe a placer.

—Lo bueno está siempre unido a lo verdadero; porque si lo bueno no es verdadero, no será un bien, sino la apariencia de tal.

—Nosotros manejamos toda clase de armas y la cólera nos maneja a nosotros.

—Solo la ciencia del bien y del mal es la que perfecciona el espíritu.

—Con orden y tiempo, se encuentra el secreto de hacerlo todo bien.

Pitágoras.

en los tejidos animales un fenómeno igual al que experimentan los tejidos de las plantas que han sufrido una helada y luego son heridos bruscamente por los fuertes rayos del sol.

Los líquidos, al congelarse, ponen en libertad en los tejidos los gases que tenían disueltos. Si en ese caso se aplica de pronto mucho calor, los gases se dilatan rápidamente antes de que los líquidos congelados hayan recobrado su estado líquido y en su dilatación brusca los gases rompen las delicadas partes de los vasos capilares. Necesariamente mueren las regiones servidas por esos vasos puesto que ya no las alimenta el flúido vital. Este peligro se evita calentando poco a poco las partes heladas, lo que se consigue frotándolas largo rato con nieve o agua fría, antes de aproximarlas a un foco de calor.

Dr. Tiempo.

Las fiestas del Sol

En muchas partes del mundo las fiestas al astro Rey van cada día haciéndose eco. Después de Francia, Suiza, España y América Española, comenzando en la Habana a hacerla oficial, y creemos también que pronto se hará en la Argentina, Chile y Uruguay por ser países progresistas. El mundo se va inundando de luz!

En Barcelona

Con numeroso público, el día 22 de junio se efectuó la «Fiesta del Sol» en el Teatro del Palacio de las Proyecciones, tomando parte valiosos elementos.

Como se sabe ya era organizada esta XIV fiesta por la Sociedad Astronómica de España y América y patrocinada por la Exposición de Barcelona. El señor F. Armenter de Monasterio, habló sobre el significado de la fiesta. Después proyecciones de películas instructivas. Doña Emilia Miret, nos hace extasiar con sus notas de Chopin y Beethoven y don E. Toldrá con su mágico violín nos eleva a regiones sublimes. Aparece al final el gran José Comas Solá hablándonos de «Estrellas y Atomos» con varias fotografias de la fauna celeste, remontándonos en espíritu a las altas e inaccesibles cumbres de los Universos, en la sinfonía rítmica de las altas esferas...

La «Fiesta del Sol» fué un homenaje tributado al astro del día, al foco ingente de radiación que mantiene la vida sobre la

Tierra y demás planetas, y fué una fiesta espiritual, de alta cultura, en la que se fusionan las armonías de la Música con las de la Astronomía. El Sol es fuente inmensa de Terapéutica y de Vida, cuando se sabe aprovechar sus rayos. La medicina alopática le copia sus rayos que con aparatos, en vano se aplican, no siendo el mismo resultado que cuando se toma directo.

La «Fiesta del Sol», cuyo día de celebración coincidió con las proximidades del paso de este astro por el solsticio de verano, fué celebrada por primera vez por la Sociedad Astronómica de España y América en 1915. Desde entonces no ha sufrido interrupción. La del año presente coincidió con el vigésimo aniversario de la fundación de la Sociedad Astronómica y con la celebración de la espléndida Exposición de Barcelona. Fué, pues, la Fiesta de este año no solo una nota de admiración consciente al *astro radiante* dentro de este grandioso Certamen de actividades, sino también una rememoración de gratitud a los que hace veinte años fundaron la Sociedad Astronómica, propulsora de cultura y honra de España y de Barcelona.

El Consejo Directivo de la Sociedad Astronómica de España y América, al dar cuenta de la significación de la «Fiesta del Sol», hizo constar todo su agradecimiento al Comité Ejecutivo de la Exposición de Barcelona por el apoyo y las facilidades que le ha prestado para la celebración de la Fiesta y para la Exposición de Fotografías Astronómicas ya celebrado en aquel mismo recinto y que constituyó una elocuente demostración de lo que en España, y en el mundo entero, se labora en pró de la más grande de las Ciencias: la Astronomía.

En Valencia

Tenemos noticias de que también en Valencia se ha efectuado la «Fiesta del Sol», pero allí organizada por la revista «Helios» y la Sociedad Vegetariana, teniendo lugar en el parque de «Los Viveros» con un coro de cien niños, de cuyo éxito de trascendencia social del naturismo nos alegramos infinito, y más aún por haber tomado parte en la fiesta varios médicos y nuestro estimado amigo el señor J. M. Meliá (Pigmalión), reconocido astrónomo y traductor de las obras de Flammarión. De la «Fiesta del Sol», de Valencia, el semanario «Estampa» publicó reportaje y varias fotografías de grupos vegetarianos.

La dignidad del hombre está en lo que es, no en lo que tiene. *Blackie.*

¿Quién eres?

ACTIVISMO.

¡Hombre! No dudarás de que te debes a la existencia. ¿Verdad?

Tu vida como la de todos no es más que una manifestación de la vida universal.

Un conjunto también de otras pequeñas vidas engendradas en la nuestra.

Todo cuanto eres, tú lo debes a la vida. Ella te hizo y no la voluntad de los hombres, es decir la de tus progenitores.

Te engendraste, por que se unieron los elementos germinales en su terreno apropiado,—la matriz,—donde en paz, hicieron destruyéndose ellos, el nido donde te desarrollaste hasta que la vida externa del claustro materno te conoció. Siempre; cualquiera que sea el óvulo y el espermatozoide humanos que se juntan en una matriz sana, anidan y forman un nuevo ser.

No fué por la voluntad de tus padres como se te pudo crear, sino la voluntad universal de la vida, para manifestarse, la que unió los elementos independientemente de la ligazón social que los generados tuvieran por sus generadores.

Puedes comprender que una semilla cae en la tierra, y sin que la voluntad del propietario de la tierra intervenga, la vida surge, la planta, el grillón nace, sin pedir permiso al registrador de la propiedad, sin mirar la tierra que a lo mejor aquel grano de trigo fué sustraido de un granero alevosamente por la mano que lo depositó. Cualquiera que sea la relación entre la tierra y la semilla, la planta es útil, la planta crece, se desarrolla, vive, la transformamos.

Si compras trigo para fabricar tu pan sin el que no puedes vivir, no se te ocurrirá solicitar la genealogía de la tierra, ni la del grano que produjo la espiga. Pedirás que tu trigo sea bueno, que no tenga tizón, que sea de la última cosecha y dirás bien de él si te da buena harina para el pan de cada día, sin acordarte de que el propietario del campo es un criminal y la semilla fué robada, ni que el molinero está en la cárcel por blasfemo. Y harás muy bien.

Dr. Augusto M. Alcrudo. - Zaragoza.

El buen humor y la salud, llegan a embellecer la desgracia. *Spencer.*

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Ayuda para «Pentalfa»

Necesitamos en nuestra redacción un joven o señorita entusiasta que quiera ayudarnos (con un pequeño sueldo mensual) en los trabajos de distribución y administración de la revista, hacer fajas, llevar paquetes al correo, ir a cobrar recibos de anuncios y de socios, buscar anuncios, atender a los visitantes de nuestra Escuela, aprender masajes y ejercicios de respiración, baños de sol, menús compatibles, etc. Se necesita tener buena caligrafía, y si sabe escribir a máquina, mejor aún. Dirigirse a esta administración.

——

A nuestros lectores y corresponsales

Rogamos a todos nuestros queridos lectores y paqueteros que tengan a bien enviarnos todos los números que tengan de «Pentalfa» n.º 8 de este mismo año, porque nos hemos quedado sin ningún número para las colecciones que debemos guardar del año. Dicho envío les agradeceríamos infinitamente fuera lo antes posible.

——

Pague Vd. sus deudas

Invitamos a nuestros queridos amigos que por una causa u otra no han podido hasta la fecha pagarnos la suscripción y liquidar el total de los paquetes recibidos lo hagan a la brevedad posible para no entorpecer la marcha de esta publicación que tanto aprecian, y si no pueden pagar no tienen más que avisarnos y les daremos de baja.

——

¿La era del acero?

La energia creadora de Edison no se da punto de reposo. El sapientísimo anciano estudia actualmente la manera de poner en práctica un procedimiento que ha de permitir la confección de libros enteramente metálicos.

El acero, o mejor dicho la industria del acero, ha hecho, según Edison, tales progresos, que ha de ser posible publicar, a precios corrientes, libros cuyas hojas sean totalmente de acero.

Y según los cálculos derivados de los estudios del gran sabio, un tomo de dos mil páginas puede llegar a no tener más de dos pulgadas de espesor y a no pesar más de quinientos gramos.

——

Las pérdidas alemanas en la gran guerra

Con motivo del aniversario de la guerra, el diario socialista «Vorwaerts» da las siguientes cifras sobre las pérdidas alemanas:

1.808,545 soldados alemanes murieron, debiendo añadirse a esta cifra 14.000 negros del ejército colonial alemán; 4.247,143 alemanes resultaron heridos. En 1929 había todavía 200.000 soldados desaparecidos, cuya muerte cierta no se conocia. Murieron además 9.586.000 caballos. 800.000 víctimas de la guerra perciben socorros del Estado alemán.

——

Los ingleses y el esperanto

Sin ánimo de molestia para nadie bien puede decirse que es difícil que el esperanto llegue a ir muy lejos como lengua universal. Prueba tal afirmación el hecho de que Inglaterra haya dejado de considerarle con hostilidad.

En efecto, los ingleses, que durante lustros y lustros vieron con malos ojos el esperanto, van a dedicarle ahora una serie de honores oficiales. El vigésimo segundo Congreso Universal de esperantistas se celebrará en Oxford, el próximo mes de Agosto, patrocinándolo un duque de sangre real, un ministro y el rector de la celebérrima universidad. Y durante el Congreso, se daran cursos en esperanto en Oxford.

Además, la universidad de Liverpool ha aceptado la herencia de cuatro mil libras esterlinas que le dejara el doctor Buchanan para la creación de una cátedra de esperanto.

Cuando Britania trata así a lo que, en el terreno lingüístico, creyó hasta ahora que podia hacerle sombra...

——

La tierra de los vegetarianos

En los bosques de Sevres, entre París y Versalles, se ha encontrado una colonia que practica el culto vegetariano. Todos los colonos tienen cabellos largos y usan túnicas y sandalias griegas. ni los hombres ni las mujeres fuman, odiando hasta el olor del licor. Sus ocupaciones principales son teñir seda para dos grandes tiendas de los Estados Unidos, una de Nueva York y otra de Chicago. Paúl Hirsel, un suizo nacionalizado francés, encabeza el culto y es el que tiene el pelo más largo entre todos sus colegas. Ha impuesto en la colonia que esta no debe fanatizarse y que las expresiones de los credos y del amor nada tienen que ver con el culto. Se han unido en ese sitio con el nombre de «La Mansion de las Artes», para seguir una vida ejemplar y sencilla. Falta alli, sólo la Trofologia.

——

En Europa son habladas 121 lenguas

¿Cuantas lenguas se hablan en Europa? El ministro de Negocios extrangeros de Checoeslovaquia ha tenido la curiosidad de saberlo y de su paciente investigación resulta que en nuestro Viejo Continente háblanse actualmente 121 lenguas, de las que 37 son habladas por más de un millon de seres humanos.

La lengua más extendida en Europa és el alemán, que és hablado por más de 80 millones de almas. Luego viene el ruso, hablado por 73 millones; luego el inglés, por 47 millones; el italiano, por 41 millones; el francés, por 39 millones; el polaco, por 33 millones, y el español, por 21 millones.

Y a los que estas cifras no les parezcan exactas o justas, no hay más que decirles que es todo un señor ministro quien las ha dado a la publicidad. De manera que si ni aún de ese modo son exactas las estadísticas...

——

Una ofrenda de sal al gran apóstol de la libertad india

Los periódicos de América hablan de que Raymond Duncan, hermano de la célebre Isadora, ha rendido un extraño homenaje de adhesión al apóstol de la libertad india, mahatma Gandhi, consistente en extraer del mar, en la bahía de Nueva York, frente a la estatua de la Libertad, cierta cantidad de sal, manipulada por él mismo, para enviársela a Gandhi y significarle con ello que debe persistir en su campaña contra el monopolio británico de la sal india.

——

La lucha contra el cáncer

El doctor D. Julio Bravo, autor con el doctor Fernández de la Portilla de

una de las ponencias presentadas en el Congreso Internacional Monográfico del Cáncer de la Piel que acaba de celebrarse en Barcelona, ha hecho unas declaraciones acerca del mismo a «El Debate».

Encarece la importancia del citado Congreso, primero de esta índole que se celebra en España, tanto por el tema como por la calidad de los especialistas de diversos países que han tomado parte en las deliberaciones. Afirma que España en modo alguno va retrasada en la lucha anticancerosa, y que, además, es uno de los países donde hay más dermatólogos.

Causas que producen el cáncer cutáneo.—El asunto quizás más tratado en el Congreso fué el de las causas que producen el cáncer de la piel.

La acción cancerígena de la luz en marineros y aldeanos puede producir predisposición al cáncer cutáneo.

Ocurre algunas veces que el rádium y los rayos X, utilizados para la terapia del cáncer, contribuyen a producirlo.

Casos de cáncer de la piel se presentan—aunque no con tanta frecuencia como se cree—entre los obreros que manejan el alquitrán. En ésta y otras industrias hacen falta—según se proclamó en el Congreso—medios de protección que entran de lleno en el ámbito de la higiene industrial.

Afortunadamente — agrega —, se va reduciendo de día en día el número de industrias insalubres.

Puede afirmarse que son muchos los factores que influyen en la producción del cáncer de la piel; así la vivienda, la limpieza y la alimentación. Se atribuyen, por ejemplo, acciones cancerígenas a ciertos alimentos, como los caracoles crudos, la col y, muy especialmente, la carne, y entre ella la de cerdo.

También influye el clima. Los doctores Goyanes y Drie, en un estudio sobre la mortalidad por el cáncer en España durante los veinte primeros años del siglo actual, hacen notar que estudiando la mortalidad de la mitad septentrional, comparada con la mitad meridional, separadas aproximadamente por la cordillera Carpetovetónica (Guadarrama), se observa que la mortalidad es más elevada en la primera mitad que en la segunda.

La mortalidad por cáncer en España — En España no aumentan los casos de cáncer; lo que ocurre es que se diagnostica más. España no es de las naciones más azotadas por el cáncer.

Así, por ejemplo, en Inglaterra y Gales la mortalidad fué en 1927 de 1,371 por 1.000 personas, y en España, de 0,630. Algo menos de la mitad.

De todas maneras, nuestra cifra es subida. Así en 1928 murieron en España, 15.727 personas de cáncer, o sea 0,704 por 1.000 de la población actual de España.

De los datos adquiridos de 1921 a 1928 resulta que es Castellón la provincia española que da mayor porcentaje de mortalidad por cáncer de la piel. Y la que menos, Badajoz.

En España la mortalidad por cáncer de piel es mayor en el hombre que en la mujer.

El cáncer de los labios—dice el doctor Goyanes en su ponencio—produce mucha mayor mortalidad en el hombre que en la mujer, sin duda por el uso del tabaco, entre otras causas.

Editograf H. Abadal

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA
ESTEBAN CAUTRON
SURTIDO PERMANENTE DE TODA CLASE DE PLANTAS
Para la venta: Avenida Rodó, 10 bis. Teléfono 331
SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS
Muntaner, 479 — BARCELONA

DISPONIBLE

LIBRERÍA SINTES
Ronda de la Universidad, 4 — Barcelona
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Frofología, Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Carpintería: Se ofrece carpintero ebanista para torre o trabajos particulares, reparación de muebles y camiones, construcción de baños de sol, de vapor, etc., etc., escribir a nombre de J. Bustamante, a la dirección de esta revista.

EL MEJOR REMEDIO CONTRA

Arteriosclerosis, reuma, gota, neuralgia, ciática, enfermedades del corazón, de la vejez, etc., etc. es el **RADIUM**

Este está contenido en las tabletas

Radiosclerín

Elaboradas en Berlín. Completamente inofensivo y natural

«Lukutate Ibérica S. L.» - Valencia, 238 - BARCELONA

D. J. Guardiola

Practicante en Medicina y Cirugía (Natural)

Doy consejos saludables para vivir cien años y más
y para no estar nunca enfermo
Doy informes por correo y salgo para provincias

Craywinkel, 17 — BARCELONA
Teléfono 72235 — (San Gervasio)

DISPONIBLE

LA INFLUENCIA DEL RÉGIMEN DE VIDA PARA LA MADRE Y EL FETO

DISEMIA DE LOS NIÑOS EN EL CLAUSTRO MATERNO

Autor: Dr. Enrique Lahmann — **Precio: 0'50 Ptas.**

Rita Ribas Martí

Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio — Precios módics
Verdi, 54, pral. - 4.ª — BARCELONA (G)

ÁLVARO TORRES HERNÁNDEZ

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

COMEDOR VEGETARIANO

En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 1.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS — **Libros de Arte y Ciencias**

VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.

Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benetúser** (Valencia

---

Comedores Vegetarianos de Barcelona

1.—C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2.— Ronda de San Pedro, 15 2.º-2.ª.
3.—Ronda Universidad, 4 1.º
4.—Carmen, 56 3.º.
5.—Sors, 20 1.º (Gracia).
6.—Dr. Dou, 12 1.º 2.ª.
7.—Fontrodona, 3 3.º-1.ª.
8.—Gomis, 62 (Vallcarca).

Sobres Sorpresa PENTALFA

a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes

Curiosidad - Cultura - Regeneración

Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

---

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista

Con la comisión del 50 % al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
— — — Dirigirse a esta Administración — — —

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

PANES. Pan tostado en forma de bizcochos estilo inglés, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA. Integral o blanca.

PURES de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, Revistas y Prospectos gratis

Salmerón, 222 Lauria, 62

BARCELONA

Arrabal bajo Jesús, 14 REUS

Productos Santiveri, S. A.

Dietéticos y para Régimen Vegetariano

La fuente más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 Teléfono 16806

Mallorca, 247 Trafalgar, 7

MADRID: Plaza Mayor, 24 - Teléfono 17318

VALENCIA: Campaneros, 26 - Teléfono 10027

y en las principales poblaciones

La Casa SANTIVERI, S. A. tiene la venta exclusiva de las principales marcas Vegetarianas extranjeras

Regala un libro de CINCO pesetas «Orientaciones para sanos y enfermos»



Se dirige al cuerpo, al corazón y a la inteligencia... pero quién?

El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

Este libro explica como clara y llanamente un cuerpo enfermo puede de nuevo entrar en su perfecta *Euforia* de Salud sin inyecciones, drogas ni operaciones solo por el *sendero* agradable y dulce de las *Leyes Naturales*, de acuerdo con los últimos progresos dietéticos de la bioquímica moderna. Fisiología, asimilación y desamilación, metabolismo normal, prácticas higiénicas, menús armónicos, alimentación natural, origen del hombre, las propiedades de las frutas y verduras, sus combinaciones químicas, minutas compatibles y completas para los que viajan. Fundamentos de la Trofología y de la Trofoterapia individualizada para cada uno. Todo sinteticamente explicado al alcance de todos, empleando pocas palabras para decir mucho.

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

Un libro es el mejor regalo, y no deje Vd. de hacerlo a su amigo que este libro le salvará de una catás- — trofe! Cómprelo hoy mismo —

Obras de Naturismo Trofológico

«El Naturismo en el Bolsillo», profesor N. Capo	3'00
La misma obra, encuadernada cartoné	4'50
«Trofoterapia individual», prof. N. Capo	1'00
«El Naturismo y el progreso mecánico y biológico», prof. N. Capo	0'25
«Lo que es y lo que no es Naturismo», prof. N. Capo	0'10
«Eugenesia», prof. R. C. Rey	1'00
«Influencia del régimen de vida en la Madre y el feto», Dr. E. Lahmann	0'50
«En busca de un Tesoro», por L. V. G.	0'10
«Vivir regenerando», prof. N. Capo.	0'10
«Pentalfa», encuadernada colección de 1926	10'00
«Pentalfa», número suelto	0'25
«Comentarios sobre Trofología	0'25
«Trofología práctica y Trofoterapia», prof. N. Capo	3'50

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»
«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

OBRAS DEL CONDE LEÓN TOLSTOI

el escritor fecundo y filósofo vegetariano
más grande del siglo pasado

	Pesetas
Placeres crueles (comedores de carnes)	2
El poder de las tinieblas (el alcohol)	2
Resurrección (dos tomos).	2
Imitaciones - Los Cosacos	2
Los placeres viciosos.	2
Cuentos y Fábulas	2
La Sonata de Kreutzer	2
Confesiones de mi vida	2
La verdadera vida	2

Se envian contra reembolso pidiéndolas
a esta Administración

Pentalfa

Revista Trofológica Naturista

"El Naturismo en el bolsillo"

COMO Director de la Revista «O Vegetariano», que creo es la más antigua de la Península, en su 21 año de publicación (Loios, 50 - Porto - Portugal) y Presidente de la Sociedad Vegetariana del mismo país, me congratulo por el notorio incremento que va tomando en España el Naturismo. Como sea que mi esfuerzo y actividad contribuyeron a ese avance, por bien pagado me doy del casi olvido en que en mi país se tiene a tan magno problema.

Una vez más será cierto el dicho: «Santos de casa nao fazem milagros» (Nadie es profeta en su tierra).

Ahora las doctrinas trofológicas caminan, progresando admirablemente en la patria de Cervantes, mientras están estacionadas o más bien retroceden en la de Camoens.

En París, por libros notables como el de M. Phusis «Rajeunir», semanarios ilustrados como «Naturisme» de los hermanos Durville y otras publicaciones, la doctrina va ganando adeptos, y como en Portugal y con certeza en España, restando fuerza al figurín de París, es muy posible que por esnobismo, por imitación, por moda, la causa gana, sugestiona, conquista. Es como en el juego de billar por choques reflejos internacionales (no confundir con la reflejoterapia de Asuero).

Yo acompaño con enorme cariño todo el movimiento naturista hispanoamericano.

Todo me entusiasma, por el creciente número de divulgadores, practicantes y doctrinadores abnegados. Quisiera insuflarles la fé que me domina, fé que me llevó a *renegar* de la medicina de drogas que me enseñaron a recetar hace 25 años en la Facultad de Medicina de la Vieja Universidad de Coimbra. Disidente confeso desde primera hora, hoy siento lo mismo que antes pensaba, de la inutilidad alopática.

Ahora gusto de apreciar el trabajo asíduo de todos los obreros de la Naturaleza.

El profesor Capo, merece que se le aplaude sin recelo, que logre avanzar sin el menor impedimento porque es un sacerdote de este noble culto, que es el de enseñar a tener salud. En «Pentalfa», en su quinto año, en sus libros, habiéndose dedicado con un ahinco digno y verídico a la causa sublime de la Trofología racional.

«*El Naturismo en el bolsillo*» es un libro que agrada por su presentación y por su contenido.

Breve en los conceptos, en sus 12 lecciones enseña, como un *vademecum* de evangélico proceso, como una cuartilla de las Reglas de la Salud.

En un resumen final indica eficazmente el modo de no morirnos presto con alta filosofía, profundos conocimientos y real eficacia. Hace un llamamiento a los hombres de *buena voluntad* para que se desvíen del error.

No sé si los lectores profesan alguna religión. A un sacerdote católico que me preguntó lo que era Naturismo, contestéle: Es no tener ninguno de los 7 pecados capitales. Esto es: ser humilde, liberal, casto, paciente, temperado, caritativo, diligente. En verdad, cumpliendo estos preceptos seremos felices y venturosos.

He aquí porque felicito al autor de este precioso volumen de enseñanza y propaganda naturista. La doctrina divulgada está rebosante de saludab e y verdadero apostolado. Estoy convencido de que practicó un acto merecedor de alabanza haciendo publicar sus pensamientos en tan manejable volumen.

Merecen aplausos sus conceptos higiénicos y trofológicos.

Aquí los envío con un grande y fraternal abrazo de compañero del Bien.

Porto-Portugal (Temporada de las cerezas, 1930). Dr. AMILCAR DE SOUZA.

La Catarralización Dietética

por Arnold Rikli

Importantísimo estudio del metabolismo y fisiología de los alimentos en los conflictos Biológicos en nuestro organismo.

Editado por la Revista Trofológica PENTALFA

Se vende a **50** céntimos en esta Administración

Interesante obrita del Dr. Romero

"Quereis ser ricos?... Inmensamente ricos?"...

De gran éxito para los obesos y ambiciosos al dinero. Esta obra no solo ilustra si no que convence de las normas de la Vida. Habla un médico que se confiesa fracasado. Habla un desengañado dando una fortuna al lector. — — — — — — —

Se vende al precio de **1** peseta en esta Administración

Puntos donde se vende PENTALFA y "El Naturismo en el Bolsillo"

En Salto (R. O.), Avenida Rodó. Señor Gautrón
En Rosario (R. A.), Pasco, 706. José Abentín.
En Montevideo: A. Capo, Patria, 1265
En Buenos Aires: Librería N. B. Kier, Talcahuano, 1075.
J. E. Dulín, Paso, 58.
En Santiago (Chile): Bandera, 70 - 3 A.
En idem id. Tomás Rios, Santo Domingo, 1114.
En New York: Calle Brandt Broadway, 3605.
En Scranton: A. Guede Box, 7 W.
En Lisboa: J. Lión de Castro, Bernardin Ribeiro, 93.
En Isolabona (Italia): Señor Peitavino, Parchi Gonté.
En Habana: Restaurant Vegetariano, Industria, 118.
ESPAÑA:
Bilbao: Librería Gorriarán, Mirasol, 5.
Sevilla: Betis, 68.
Jerez: San Agustín, 26. Señor L. Ortega.
Valencia: «Kiosco Cortés», San Vicente, 102.
Madrid: Señor V. Sosa, Canarias, 51.
Zaragoza: Palomar, 19. Señor Hinojosa.
Tarrasa: Unión, 30. J. Martí.
Barcelona: Papelería y Librería «Villan» Rambla del Centro, 8; Rambla de los Estudios, 8(portería), y en los principales kioscos de Barcelona.

DEL PROFESOR N. CAPO

El Naturismo en el Bolsillo
(Orientación individual)

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

Obras de Carlos Brandt. Pedirlas a esta Administración

	Ptas.
La Superstición Médica, recomendable a los enfermos y fanáticos con las medicinas y operaciones.	4'—
El Sendero de la Salud, de orientación para los que aún comen carnes.	1'—
La Clave del Misterio, indispensable a los investigadores.	3'—
Los Enigmas de la Ciencia, para los que estudian ciencias generales	3'—
Patología Racional, util a los que estudian la Nosogenia humana	4'—
El Fundamento de la Moral, obra cumbre de Brandt y de augusta acogida en el campo naturista . .	3'—
Filosofía del Vegetarismo, es la segunda parte de Fundamento de la Moral	3'—

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERIA SALÚS, situada en la calle Consejo de Ciento, 369 (esquina Lauria) de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad.

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas.

PRECIO **1'25** kilo — Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frntas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta.

Probarlas es adoptarlas!!

Rita Ribas Martí
PROFESORA DE SOLFEO
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio — Precios módics
Verdi, 54, pral. - 4.ª — BARCELONA (6)

ALVARO TORRES HERNÁNDEZ
COMESTIBLES Y ULTRAMARINOS
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife (Islas Canarias)

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.º - 1.ª

Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica — — —
PRECIOS MÓDICOS

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS :: Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA.
Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid,4 - Benetúser** (Valencia

---

Comedores Vegetarianos de Barcelona

1.—C. Sant Cugat del Vallès, 2, 1.º (plaza Lesseps).
2.— Ronda de San Pedro, 15 2.º-2.ª.
3.—Ronda Universidad, 4 1..º
4.—Carmen, 56 3.º.
5.—Sors, 20 1.º (Gracia).
6.—Dr. Dou, 12 1.º-2.ª.
7.—Fontrodona, 3-3.º-1.ª.
8.—Gomis, 62, (Vallcarca).

Sobres Sorpresa PENTALFA

a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes

Curiosidad - Cultura - Regeneración

Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

---

SE NECESITAN CORREDORES DE ANUNCIOS para esta Revista

Con la comisión del 50 °/₀ al cobrar el anuncio
A 30 pesetas plana y media plana 18 pesetas
— — — Dirigirse a esta Administración — — —