ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

FOTOGRABADOS PASSOS

:: Muntaner, 479 — BARCELONA ::

Lukutate NUEVO EN ESPAÑA
Solo desde hace dos años en Europa

LUKUTATE es una mezcla de algunas frutas indias de una riqueza extraordinaria de Vitaminas, conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.
LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, rejuvenece el cuerpo humano.
LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en farmacias, centros de alimentos naturales y.

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Valencia, 238 - BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

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

Casa Ordeix Hnos.

Especialidad en toda clase de frutas escogidas. — Precios módicos
Picarte, 338 - Baldivia (Chile)

BARCELONA
5 Junio
1930

PENTALFA

AÑO V
Núm. 10 y 11

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** "

SOCIOLOGIA NATURISTA

El Naturista Integral es un verdadero revolucionario. Con su práctica niega todo lo que la sociedad presente tiene de antibiológica. Los males sociales, en su mayoría, si se analizan bien son males biológicos.

La vida natural no admite desigualdades, tiranías, boicots, venganzas, odios, pasiones, envidias, ni explotaciones inicuas de trabajos ni del honor de los seres racionales. Nos referimos a la vida natural, científica y filosóficamente entendida, no a la vida natural primitiva y salvaje. La vida evolucionada pero sana de células y de nervios, una vida de alegre trabajo y de optimismo instructivo y constructivo. La vida actual, en cambio, es complicación, enredo, pillería, enfermedad, y la vida sencilla es su antítesis; entre ambas hay un abismo. ¡Ahí está la lucha! ¿Quién vencerá?

Hay que hacer una recapitulación de la historia biológico-social, una revisión de valores humanos, y ello nos dará la clave para ver que la sociedad actual, sin tener en cuenta el factor biológico, es decir la salud, vive en falso, en toda esfera social. Y sino veamos: Por un lado los proletarios pidiendo aumneto de sueldo, mejoras en las condiciones de trabajo, disminución de

horas de trabajo. Está bien, eso es justo socialmente hablando, pero ahora (teniendo en cuenta el estado pasional de las diversiones y vicios actuales de los obreros) viene la biología y dice que el factor social (en gran parte) es hijo del factor biológico, es decir, que estos conflictos tienen razón de pesar sobre las frentes humanas, porque se ha descuidado el factor *biológico*, se ha alterado de años el respeto a la interidad de la célula. Dicho de otra forma: que con una vida más natural, más naturista que la presente, ciertas necesidades (que son muchas) se derrumbarían en las mismas calles porque son superfluas a la VIDA. Por ejemplo se pide aumento de jornal, generalmente, para comer más carnes, para beber más vinos, más «ricos» licores, para fumar buenos «puros», y otros (desgraciadamente) para ir... a hacer de mercader de la carne de placer de sus hermanas, víctimas también, de la sociedad y de otras cositas que hay dentro de la escuela de la prostitución que no queremos mencionar. Menos horas de trabajo, para tener más tiempo y emplearlo en horas de degeneración en vez de instruirse (reconocemos las excepciones), que con un criterio naturista todo eso cambiaría. Más dinero para despilfarrarlo!

No queremos decir que los obreros no tienen derecho a pedir o tomarse sus reivindicaciones, no, estamos muy lejos de eso, porque ya sabemos bien que los ricos y los que hacen de capitalistas están en peores condiciones aún de degeneración moral y celular, no por el trabajo (al que todos le huyen), sino por el embotamiento nervioso y por la autointoxicación constante por la vida Trófica artificial y antibiológica en que se enfangan. Revolucionario es el que se abstiene de utilizar de las instituciones antibiológicas de la sociedad actual y no el que grita, blasfema, lanzando anatemas de odios y de venganza, no; revolucionario es el que sabe vivir sin las bayonetas, el que sabe comer y nutrirse sin la matanza de los animales (que tienen tanto derecho a la vida como nosotros los seres humanos), el que sabe vivir sin ir a la taberna y dar el fruto del trabajo a los taberneros que son los esbirros (sin uniformes) de los grandes capitalistas sostenedores del Alcohol-Trust (infamante y criminal) para pobres y ricos!

El Naturista no necesita de las tabaquerías, de las farmacias, de las chocolaterías, pastelerías y panaderías de pan blanco, de las

---

Pídanos informes si desea Vd. conocer a fondo el naturismo o bien para orientarse para su caso individual, no tema, nosotros le explicaremos todo lo que sabemos!

cervecerías, tocinerías, carnicerías, pescaterías, tabernas, cafes, bars, casas de juego, centros de baile, cines sin aire, casas de artefactos y nocividades para la VIDA. Como el naturista no debe matar, los cuarteles (que es la escuela del crimen, como dijo el vegetariano conde León Tolstoy) están de más; como cree no debe hacerse daño a nadie, las cárceles también están de más. Como todo el mundo debiera vivir en *salud perfecta* (porque entiéndase que estamos hablando en el sentido del Naturismo Integral, verdadero), no se necesitarían los hospitales, las clínicas, las salas de operaciones, los asilos, los manicomios y otros sitios de encierro, porque la vida natural se encuentra bien armónicamente entre flores y frutales, en la libre Natura. Las mismas Escuelas de niños en que actualmente se emplean métodos coercitivos de enseñanza y en una sala donde no entra casi el sol y el aire, los naturistas no están de acuerdo y presentan otra Escuela ideal, sana y racional. Y sobre la prostitución no queremos repetirnos, es muy claro su mal cancerioso .. y pensemos un momento... con todas estas instituciones de la actual sociedad que atentan contra la VIDA, al derrumbarse con las prácticas naturistas (sin hacer revoluciones sangrientas), ¿qué es lo que quedaría? Indudablemente que nacería una sociedad nueva, libre, sana, equilibrada y feliz. Quién es capaz de negarlo?

Profesor N. Capo.

Ciencia de la alimentación

ZUMOTERAPIA

(cura por los zumos)

Los nísperos

Estando bien madura, es una de las frutas más agradables y de mucho poder medicinal, por sus alcalis y compuestos de hierro y oxígeno, que purifican la sangre en alto grado tomándolos en grandes cantidades en ayunas. También se puede tomar jugo de nísperos pasándolos por una prensa apropiada, antes, y tirándole las semillas para que no tenga el jugo gusto amargo, debido a la moledura de la semilla que dejaría en el líquido gusto acre que hay que evitar. Es este un jugo delicioso y agradabilísimo, y muy recomendable a las personas anémicas, a las escrofulosas, a las estreñidas, a las nefríticas, a las hepáticas, a las cardíacas, a las eczemáticas, a las forunculosas, a los que sufren males de garganta y del exófago, de la vejiga y uretres, porque es muy

oxidante y diurético, conviene especialmente para fortificar los ovarios y las glándulas suprarrenales, y más especialmente a las personas inapetentes (faltas de apetito) que al cabo de algunos días les dará cierta hambre devoradora. En nuestra práctica cura-regenerativa nos ha dado un resultado maravilloso, teniendo siempre en cuenta la combinación química y la adaptación individual.

Las fresas

Las fresas no se deben comer con verduras ni aceites. Son muy importantes estas frutas exquisitas, manjar de los dioses como dirían los poetas, para la curación del reuma y la gota en este tiempo de entrada de verano, y hay que aprovecharlas ahora, porque la fresa es un fruto de corta temporada. Como ya es sabido por muchos naturistas y especialmente de los trofólogos, que estudían la ciencia de la alimentación, la fresa es muy rica en *silicio*, *yodo* y *oxígeno*, recomendable, por ende, a toda persona que tenga *uratos* en su sangre, especialmente a las personas recargadas de *ácido úrico* y a las *albuminúricas* les es muy conveniente tomar alrededor de un kilo diario en combinación con pan dextrinizado y otras frutas dulces (no oleaginosas) o bien nata o miel. Estos enfermos en esta temporada deben aprovechar la época porque quizás el próximo invierno les ocurra algo grave; no perder tiempo e ir directamente al fresal y hartarse, que por más que se coman jamás hacen daño si están bien combinadas. También se puede tomar zumo de fresas fresco, obtenido con prensa fruta especial; como jugo es tan agradable que parece un néctar, un elixir de larga vida! Y que más quieren los enfermos que curarse deleitándose, sin ir a más clínica que a la mesa de su casa?

Las ciruelas

Estas frutas que tampoco se combinan, como sus compañeras, con las verduras, los aceites, las carnes y la leche, son de una vastísima variedad que es tan hermoso ver en un cesto y recién cogidos tantos ejemplares que nos exalta la pasión por el arte de los colores y vemos allí a Murillo, a Velázquez, a Miguel Angel, a Rafael... ciruelas negras, amarillas, rojas, verdes, ro-

En los SOBRES SORPRESA «Pentalfa» puede usted sacar uno o dos ejemplares de la monumental obra: «La Mujer Médico del Hogar» por solo 5 ptas. y además muchos otros libros buenos de naturismo y trofología, pida uno solo hoy mismo para probar con solo 0'25 ptas.

sadas... un encanto para nuestra vista y un gran alimento depurativo para la sangre. Tienen un ácido especial, de reacción alcalina, que el ser humano que consigue tomar dos o tres kilos todos los días mientras dura su temporada, jamás tendrá úlceras. Son recomendables contra la sífilis y las inflamaciones de la vejiga y úretres y de indiscutible éxito para los que tardan en ir de vientre y a los que aún al evacuar les cuesta mucho esfuerzo, porqué ejercen una acción estimulante en el *recto* que no permite salida poco a poco, sino que ayuda a que sea rápidamente. Las ciruelas también se pueden exprimir; quitada la semillita, se ponen a la prensa y se obtiene el jugo, o bien hecho con las propias manos en una coladora de pastas, estando bien maduras.

Los melocotones (duraznos)

Además de comerse en su forma natural los melocotones, también se pueden tomar en forma de zumo (especialmente los de clase blanda y jugosa, o sea los *blancos*, y que son los primeros en venir de la temporada).

Se les quita el jugo de la siguiente manera: se cojen una cantidad de melocotones bien maduros y se pelan, se ponen en una escurridora de macarrones, con pié, y con ambas manos se van oprimiendo hasta tocar los «carozos» del fruto, cuyo líquido caerá abundante en una fuentecita honda que se habrá puesto de antemano debajo de la escurridora. Si no están bien maduros, no podrán escurrirse. Tomarse dos o tres tazas por la mañana, con un poco de natilla pura o un poco de miel o bien dos yemas de huevo, es un desayuno ideal. No se combina bien con leche ni con verduras, ni chocolate, ni con pasteles. Ha de ser con pan tostado o bien plátanos. El melocotón es una de las frutas más medicinales que ha seleccionado la *frutoterapia*, especialmente en los casos de *carcicomas*, en la diabetis, en los tumores *cancroides*, carnaciones y quistes ováricos, porque su *ácido cítrico* poderoso destruye todo avance del mal si se toman en grandes cantidades, como por ejemplo de 4 a 5 kilos de melocotones cada día, acompañados de alguna otra fruta jugosa y pan.

Profesor Nicolás Capo.

Lea Vd. el naturismo en miniatura, le ahorrará una operación en su cuerpo y una catástrofe en el orden económico, y cual libro es? «El Naturismo en el Bolsillo» por solo 3 pesetas

Las nuevas orientaciones en Medicina Natural

La Medicina de la Naturaleza. * "La Bioquímica"

por W. R. Krearhen N. D.

(Continuación — Viene del núm. 7)

II

Hidrógeno.—Es el gran alimento que hace posibles las importantes funciones de la circulación, eliminación, transpiración, salivación y procreación. Abunda en las secreciones, en los tejidos blandos, como el cerebro, el hígado, el páncreas, los pulmones, las glándulas, el suero sanguíneo. Sirve para regular la temperatura. Entra en combinación con el sodio, el azufre y el cloro. Su carencia significa enflaquecimiento, deshidratación de los tejidos, vejez prematura, demacración del rostro, mala circulación de la sangre.

Alimentos que contienen hidrógeno.— Frutas jugosas, melones, sandias, tomates, pepinos, sopas, caldos y agua.

Las sopas aguadas y los vegetales acuosos son los alimentos más ricos en hidrógeno.

Aquellas personas que tienen hundidas las sienes son escasas de hidrógeno; si beben mucha agua no pueden asimilarla (1). Las células *deben reeducarse para asimilar el hidrógeno*. Es peligroso que esas personas tomen excesivas cantidades de agua, la que no puede aprovechar. Sin embargo, en muchos casos, el agua puede ser nuestra áncora de salvación. La presión osmótica creada por el agua o la leche diluída, ha sido el medio para curar muchos casos de úlcera gástrica o duodenal en mi práctica, usando un vaso de leche mediada con agua destilada cada dos horas, durante tres días, con irrigaciones del colón, tornando en seguida la dieta bioquímica apropiada.

Las personas que se ponen gruesas por el hidrógeno deben suspender la ingestión de fiúidos, y seguir una dieta rica en cloro. El queso de Brinza, cuatro onzas al día, con bastante jugo de limón y achicoria, diente de león, berros (2), endivia o cualquier vegetal que contenga potasio, es un valioso auxiliar para vencer

(1) *Nota de Redacción.*—Es que en realidad el agua mineral no es fisiológica y por tanto no asimilable en el filtro humano; de ahí que los grandes bebedores sufran del corazón por el peso atómico del agua mineral, que es más pesada que el agua fisiológica y destilada de las frutas, la que no tiene sin rival.

(2) Tener en cuenta que las verduras son incompatibles químicamente con el queso y la leche; en todo caso aquí se podría tomar con el queso frutas jugosas, que van bastante bien con el queso.—*N. de R.*

las tendencias a la hidropesía. Los baños de sudor por el aire caliente son una benéfica ayuda, así como el habitar en un clima seco y en las altitudes.

El hidrógeno en exceso indica eczema, psoriasis, carácter rudo, maneras burdas.

Manganeso.—Aunque el cuerpo contiene solamente una pequeña cantidad de este elemento—media onza—es un alimento importante para los nervios y el cerebro y para las membranas que tapizan varios órganos; viene a ser como una conexión eléctrica. El manganeso hace que las células cerebrales emitan pensamientos coherentes.

La deficiencia de manganeso significa confusión de la mente, lenguaje y escritura incoherentes, palabras y frases incompletas, acciones violentas, amnesia.

Alimentos que contienen manganeso.— Yema de huevo crudo, berros, endivia, almendras, nueces, piñones, perejil, mastuerzo, menta piperita.

Todos los enfermos necesitan manganeso. Las almendras y las nueces deben ser crudas, sin tostar, y masticarse perfectamente. No deben tomarse con el estómago vacío. El te de perejil es muy benéfico, especialmente en las enfermedades de los riñones y los trastornos menstruales. El manganeso es un elemento necesario en el tratamiento de las neuritis.

Magnesio.—Es uno de los elementos alcalinos más importantes. Es un refrescante vital y obra como laxante. Alcaliniza el organismo y evita la inflamación de los tejidos cerebrales causada por las emociones, el trabajo cerebral fuerte, las excitaciones. Se une con los fosfatos para nutrir la cubierta blanca de los nervios o neurilema. Obra como un elemento aislador. La carencia de magnesio hace que los tejidos se sequen e inflamen, de manera que hay mucha sensibilidad para el calor y la electricidad; hay falta de sueño e intoxicación intestinal. La falta de este elemento puede conducir a la locura así como a la histeria y neurastenia.

Principales elementos que contienen magnesio.— Frutas cítricas, toronjas, naranjas, limones, limas, yema de huevo crudo, espinacas, coco, leche de cabra, almendras, nueces, castañas,

BANQUETE: Acuda Vd. al Banquete Vegetariano al Hotel Rabassalet, el domingo, 6 de julio. Tikets en venta en la Rambla de los Estudios, 8 (portería), señor Miguel Sierra, de 9 a 1 mañana Solo habrá hasta el día 3 de julio. Apresuraos!

centeno, trigo entero, uvas, maiz, moras, cerezas, melocotones, (duraznos), frijoles, ciruelas, manzanas, especialmente estas últimas son las más recomendables.

Las toronjas son excepcionalmente ricas en magnesio, también las almendras y las nueces. El magnesio es un laxante natural y ayuda a alcalinizar el organismo. Para la constipación no se necesitan catárticos, cuando el magnesio orgánico abunda en la dieta. Requieren este elemento la ictericia, el timpanismo sensación de torpeza, sistema nervioso desequilibrado y fuertes deseos de estimulantes y excitantes.

Cloro —Se une con el sodio y el potasio para regular la albumina y fibrina en el organismo. Es el gran elemento purificador. Expele y neutraliza los flúidos venenosos de los tejidos y células como una maravillosa máquina de lavar. Descompone la albúmina, ayuda a la digestión y a la peristalsis. Disminuye la grasa y es un elemento energético, por su dinamismo químico en la armonia fisiológica.

La falta de cloro indica piorrea, albuminuria, catarro, dolor en las articulaciones, abdomen elevado, palidez verdosa, humor sombrío, ansiedad, odio y temor.

Alimentos que contienen cloro. — Leche de cabra, queso de Brinza, zanahoria, coco, espinacas, rábanos, lentejas, yema de huevo, lechuga, pepinos, espárragos, col, colinabo, remolacha, setas.

El cloro del coco es sumamente valioso para los nerviosos, en los que se sospecha carencia de este elemento. Los que quieran disminuir de peso necessitan mucho cloro, pero no deben satisfacer la sed que resulta. Deben beber limonada sin endulzar. El cloro, en combinación con el potasio, se requiere en las infecciones secundarias. Los que sufren de mal de Bright, de falta de energía, de tumores fibroides, de enfermedades del hígado o del corazón, de infecciones de la vesícula biliar, necesitan este elemento en abundancia.

Hierro.—El más importante de los elementos de la sangre; cuando se toma en forma orgánica, es un remedio supremo. En forma inorgánica, es decir, como droga, destruye los dientes, arruina el estómago, corroe la capa interna de las arterias e irrita

Lea y propague la prensa Naturista. Las publicaciones que salen en Barcelona actualmente son seis: «Regeneració»; «Hesperis»; «Naturismo»; «Iniciales»; «Salud y Vida» y «PENTALFA». Barcelona es naturista!

los riñones, y no puede assimilarse. Se une con los fosfatos para acarrear el oxígeno; y da ambición, esperanza, vitalidad y éxito. El hierro da fortaleza a los vasos sanguíneos y está indicado en los primeros períodos de las fiebres. Promueve el calor, la vida y el magnetismo y la resistencia mental.

Alimentos que contienen hierro.— Remolacha, lechuga espinacas, lentejas, frijoles, frijoles tiernos, col roja, zanahorias, espárragos, maiz amarillo, aceitunas maduras, arroz sin pulir, cebollas, moras, cerezas, peras, ciruelas, duraznos, uvas, manzanas, grosellas, granadas, kakis, yema de huevo crudo, nueces, almendras, castañas, centeno, trigo entero, salvado, cebada entera.

Todas las personas anémicas, pálidas, delgadas, deprimidas, necesitan hierro. La carencia de hierro indica insomnio, mala memoria, manos y pies fríos, vértigos, dolor en la región occipital e incapacidad de concentrar la mente. Para hacer que el organismo asimile el hierro, *háganse respiraciones profundas,* paseando por las altitudes, y tómese una dieta que lo contenga en abundancia. Suprímase el pan blanco, el azúcar industrial, las patatas en puré y otros alimentos que contienen almidón.

(Terminará)

Traducción por GERMÁN ORTEGA

PARA TI Y PARA TODOS

DOS PALABRAS

Prólogo que el Prof. N. Capo hizo al librito interesante del Dr. Rosch, en el año 24, a raíz de su publicación en Barcelona. Lo damos aquí a nuestros lectores para que vean nuestro criterio con respecto a tan fundamental problema de raza.

«¡Chiflados!» «¡Locos!» «Desequilibrados», «orates», «maniáticos de la sociedad», soñadores», «embusteros», «radicalistas», «intransigentes», «frailes», «tontos», «feministas», «cobardes», «huéspedes de la luna», y no sabemos cuantos calificativos más, burlescamente, nos pondrá esa humanidad «cuerda y emancipada» al presentar ante sus ojos (en la presente época de preocupaciones ficticias, comercios, guerras, políticas, juegos, alcoholismo, tabaquismo, cocainismo, omnivorismo, sensualismo y demás barbaridades extrañas y neuropáticas, cuyos tiempos debieran

(Continuará)

Los intrusos de la medicina naturista ¿quienes son?

Prenoción Naturista

El Naturismo es un ideal de regeneración humana que no ha nacido en las academias de los cerebros de sus intelectuales ni ha salido de los complicados aparatos o instrumentos de medicina, no! el Naturismo, el verdadero origen del naturismo hay que buscarlo en la VIDA, la vida práctica, la vida experimental, la vida que observa y anota su historia engarzada con el oro de la sabiduría biológica. Luego, el Naturismo es un sistema de vida natural que no admite (ni los puede admitir) artificialismos ni términos medios, es la pureza y la armonía en acción! Doctrinariamente los médicos alópatas no pueden saber naturismo, ni interpretar sus leyes armónicas por cuanto ya se han formado un molde de hierro desde su primera juventud (que es precisamente el período único y más importante para la plasmación de los conceptos ideológicos de la vida y el universo) y no cabe en su cerebro (centro de toda prenoción) el sencillo y armónico como grandioso ideario naturista, por más que se esfuercen en demostrar lo contrario, los engreídos y comodones!

N. CAPO.



Los genios naturistas

El naturismo no ha nacido del estudio de la microbiología ni de las experiencias en las *probetas* de laboratorio, el naturismo es más vital, arranca desde la célula viva en su formación infusórica recorriendo los reinos biológicos hasta llegar al hombre, pero manteniendo siempre a todo ser vivos dentro de las condiciones de medio ambiente favorable a su desarrollo armónico, y cuando una ley se quebranta (nos referimos a una ley natura!) el desequilibrio y la enfermedad viene. El que haya leído la historia universal de la medicina habrá comprendido como ya los vedas y los caldeos, los persas y los egipcios tuvieron unido a la Religión las prácticas médicas, que se resumían en preceptos higiénicos y más que nada dietéticos (véase el Zend-Avesta) más tarde en Grecia, algunos antes de Hipócrates, y éste después, independizaron la medicina (que era en sus fundamentos casi naturista) de la Religión. Él concretó toda la filosofía de la medicina en la *armonía* de las leyes Naturales, por eso dijo que por única medicina debíamos tomar alimentos que no enfermaran, es decir que no produjeran morbosidades en nuestro sistema sanguíneo y como único alimento aquel que fuera medicinal a la vez. Ahí está claro y sinteticamente exbozado el criterio Trofológico moderno, dando a comprender que toda enfermedad, todo estado patológico depende de como funcione nuestro *trofismo interno*, según la tensión *ternaria* o *cuaternaria* de la vibración de estabilidad metabólica del cuerpo, o sea que toda enfermedad es debido a los desórdenes tróficos endocrinos.

Es la unidad de enfermedad: Y la unidad terapéutica. Con otras palabras, era ese criterio naturista lo que pri-

maba en aquellos tiempos, hasta aparecer Galeno con sus complicaciones de compuestos químicos. Y el concepto médico entró en lucha, durando hasta la edad media, en la cual apareció la figura preclara de Paracelso, destruyendo todo lo que se aceptaba en aquella época, implantando la transmutación de los cuerpos con las combinaciones de la alquimia *mental* (véase «Ciencia oculta en la medicina» de Franz Hartman). Cuando apareció el campesino Vicente Priessnitz en Austria (en la época moderna) con sus curas de agua y enterratorios los médicos alopatas se rieron, como habia ocurrido ya innumerables veces y en miles de casos (ignorados por el mundo civilizado) en muchos países del mundo, pero Priessnitz a su vez se rió de ellos porque ya habia tenido casos verídicos de curación, después de curarse él mismo al ser desahuciado por varios médicos de fama de Viena (por su costado, rotura de costillas), teniendo al cabo de algunos años más de cuarenta médicos enfermos, curándolos en su rústico sanatorio. Iban allí jóvenes estudiantes a aprender su sistema y lo asimilaban facilmente, pero a los ya médicos les era dificil comprender la *ciencia* del sistema natural, sin embargo permitian que Priessnitz les curase, y es que los hechos les convencian más que la teoría.

Más tarde aparece Baltzer y Teodoro Hann con el sistema de baños y duchas, luego Schoort y Rausse. Después aparece en la misma alemania el Padre Neipp y el célebre Kuhne con su famoso sistema, más tarde aparecieron otros precursores del Naturismo como Neuens, Rikli, Bilz, Just, Astorga e innumerables más, no teniendo, ninguno de ellos, ningún título académico, porque para investigar en las leyes naturales y arrancar secretos a la naturaleza humana no los necesitaron Ya lo dijo un sabio antiguo que «los títulos no acortan las orejas» de quien los posee. Y, extraoficialmente el naturismo a través de su historia ha venido imponiéndose por sus bondades salvadoras. Allí donde la doctrina alopática ha hecho sus consabidos estragos, el naturismo cura y repara donde la química de laboratorio ha envenenado el organismo de la juventud, el naturismo, química de la natureleza, efectua una desintoxicación, donde la medicina quirúrgica ha amputado una pierna, una mano o un riñón la medicina naturista (dietética Trofológica) podía haberlo evitado a tiempo destruyendo al morbo por vía interna, dando al enfermo la salud celular perdida con la aplicación inteligente de medios y remedios racionales que tiene la Naturaleza. Natura Medicatrix.

En resumen, el verdadero naturismo no necesita de ningún apoyo de la alopatía para efectuar los ininterrumpidos éxitos de la Regeneración de los cuerpos en iniciación patológica por la falsa civilización y no menos equivocada senda de Salud que la escuela alopática ha infiltrado, sistémática y supersticiosamente, en los hogares. No hay *curación* posible, en realidad, sin una regeneración celular, por tanto el tratamiento alopático es sintomático, eso es cura en falso porque no va a la raíz del mal, como lo hace la verdadera, racional y científica terapéutica naturista Individualizada! Y conste, al lector, que si hacemos estas afirmaciones lo hacemos por la experiencia práctica y no por mera teoría sin bases. Los Naturistas integrales debemos reaccionar contra esa falta de criterio científico en las sociedades y colectividades vegetarianas, que, como siempre, se dejan influenciar por los títulos, como ha ocurrido en estos últimos tiempos en Barcelona, cuyo error no debemos permitir que medre. Los médicos son médicos (salvo raras excepciones) y **no pueden abrazar integralmente el naturismo** porque siempre les suena sistemáticamente al oido las palabras del catedrático: «hay que dominar a la naturaleza!» olvidándose lo de Bacon cuando dijo que a la naturaleza se le domina obedeciéndola. Nosotros no somos intrusos de la medicina porque no recetamos ni copiamos sus prácticas, en cambio los médicos si que son intrusos en el naturismo porque se aprovechan de su doctrinarismo y no conocen naturismo.

Nosotros seguimos una ruta completamente diferente, que en vez de hacer fanáticos ciegos de tal o cual personaje o secta, vamos hacia el completo convencimiento por el estudio, el análisis y la observación práctica, dando luz en el cerebro, y por eso no somos intrusos.

Profesor N. Capo.

Si no recibe Vd. puntualmente «Pentalfa», escríbanos diciéndonos cuales son los números que le faltan. Nosotros apreciamos mucho a nuestros lectores.

Esos profesores y médicos que recetan medicinas y recomiendan el «pan blanco», las «carnes blancas» y el «pescado», y se llaman naturistas, una de dos: o no conocen que es la ciencia naturista o se burlan del naturismo, en una palabra: no son naturistas. Ojo con ellos, porque «por los frutos los conocereis!»

Banquete Vegetariano y Fiesta Literaria

Domingo, 6 julio de 1930
a la una de la tarde
en el

Hotel Rabassalet

Tranvías de la Rabassada, 1,30 ptas. en billete colectivo. - Salida a las 11 en la calle Kraywinkel

Tiket individual 8'25 pesetas

MENÚ

Entremeses: Sanwich vegetariano. Espárragos, Alcachofas y demás hortalizas con mayonesa.

Ensalada cruda variada.

Primer plato: Macarrones con salsa.

Segundo plato: Col de Bruselas rebozada y judías verdes.

Tercer plato: Tortilla rellena.

Postres: Manzanas, Almendras y café Malta.

POSTULADO

El Naturismo Trofológico va cada día ganando un plano. Cada vez se infiltra más en los hogares y la felicidad va tomando asiento, pero éste avance afortunado no sólo es debido a los dictados de su ciencia y filosofía deslumbrantes, sino que, viene jugando un gran papel la alegría que produce al corazón sediento de goce espiritual que se respira en fiestas como estas, demostrando una vez más que a los naturistas integrales no les mueve a reunirse el estómago hambriento ni la curiosidad intelectual, sino la inquietud del «ego» y del corazón en ir poco a poco realizando la fraternidad universal, base de una ética naturista superior!

Prof. N. Capo.

Fiesta Literaria Naturista

A las 5 de la tarde

PROGRAMA

Conferencia Naturista por el profesor N. Capo y otros.
Canto y música clásica.
Monólogos y diálogos.
Reparto de libros, folletos y revistas «Pentalfa» y «Manzana de Oro».
Recitación de poemas y poesías
Marcha y final.

(Véase el programa completo)

Cocina Trofológica

Sopa de calabacines

Se cogen dos o tres calabacines tiernos y se ponen a hervir en una ollita con poca agua y una cucharada de aceite puro de oliva y dos cebollas cortadas finas y un poco de albaca fina o perejil y dos tomates pelados, que hierva una hora — al final estrellarle un huevo o dos, frescos—y comerla con pan y ensalada de lechuga y rabanitos.

Nota: A esta sopa se le puede agregar arroz, o bien fideos o patatas, y si se desea en la digestión un efecto más laxante, que sean copos de trigo o bien trigo entero machacado.

Judías con patatas nuevas

En una cazuela se sofríe unos dientes de ajos, un poco de cebolla y algunas setas; después se le agregan, con un poco de aceite, las judías tiernas y sin hilos (chauchas) y revolver hasta quedar bien fritas, después se le agrega el tomate pelado y bien maduro; cuando ya se ha deshecho el tomate se le agregan las patatas nuevas, peladas y cortadas en triángulo, y un poco de agua caliente hasta cubrir. Hervir media hora y estar buenas. Se comen con ensalada completa y sin pan, por ser éstas incompatibles con el pan.

Régimen sin pan

Desayuno.—El caldo de 100 gramos de ciruelas bien hervidas en un litro de agua, 200 gramos de nísperos y 2 manzanas.

Mediodía.—Sopa de patatas (en pequeños trozos) con acelga, col tierna, un sofrito de ajo y tomate, dos patatas cocidas a la cazuela con alcachofas y cebolla (no muy secas), abundante ensalada de lechugas tiernas, rabanitos, zanahoria rallada, poco aceite y algunas aceitunas, con 50 gramos de almendras peladas (sin pan todo).

Cena.—(Sin pan). Acelgas cocidas con patatas y cebollas, con aceite crudo por encima (poco) y ensalada de lechugas y zanahoria como a mediodía, junto con una tortilla de un solo huevo hecha de patatas y alcachofas o espárragos. Un paseo antes de irse a dormir. Ocho días.

Régimen de verduras y fideos

Desayuno —Al levantarse tomar el zumo de un limón, medio kilo de cerezas o albaricoques, 100 gramos de fresas y pan Dextrín.

Mediodía.—Sopa de fideos finos, con verduras: col, acelga,

cebolla y apio, con un sofrito de tomate y ajo. Ensalada abundante de lechugas y rabanitos, tomate, pan Dextrín negro, 100 gramos de piñones y dos manzanas al final. Tratar de masticar y ensalivar siempre bien perfectamente todos los alimentos que pasan por la boca.

Cena.—Un plato de acelga o col rizada cocida con cebolla, una tortilla de un solo huevo, de calabacín, alcachofas o espárragos, abundante ensalada y pan Dextrín negro. Darse un paseo al aire libre antes de irse a dormir. Dejar las ventanas abiertas.

Régimen para verano, a base de frutas

Desayuno.—Media sandía madura y roja, puesta del día anterior en sitio fresco, comerla con una cuchara o bien a rebanadas. Combinarla con un poco de pan tostado y miel—o bien con patatas o boniatos hervidos (o asados) con una yema de huevo—o bien queso tierno.—NOTA: Recomendamos aquí el queso y la patata, porque en verano, en los crudívoros siempre hay la tendencia a ir de diarreas o muy laxante por la gran cantidad de frutas que se presta a tomar debido a la sed por el calor, y luego por el relajamiento muscular trófico que origina la tensión atmosférica de la dilatación de los átomos.

Mediodía.—Un melón moscatel bien maduro, comido con cuchara o bien en rebanadas (que sea fresco), con higos frescos y pan tostado blanco, o bien patatas o boniatos hervidos o asados con una o dos yemas de huevo cocidas, o bien natilla.

Cena.—Un kilo de uva madura (en zumo, exprimida) o bien al natural con pan y un poco de queso tierno y sin sal. Si a mediodía se ha comido patatas, también en la cena es recomendable comer patatas, porque así no se comete incompatibilidad con la comida de mediodía, cuya base hay que tener siempre en cuenta para hacer buena digestión. Si se ha comido pan, también hay que comer pan por la cena, y si ha sido boniatos comer boniatos a la noche, etc.

Régimen para verduras en verano

Desayuno. — Un plato de lechugas tiernas con tomates pelados y que sean bien maduros (los enfermos de los riñones con lesiones deberán abstenerse de los tomates por los *oxálicos),* rabanitos, poco aceite de oliva puro, algunas aceitunas desaladas (sin limón, porqueeste es incompatible con el tomate; en cambio, si

---

Muy en breve iniciaremos nuestras excursiones familiares y de culturación naturista, a las playas y montañas

no toma tomate por ser nefrítico, le conviene tomarlo con zumo de limón) en combinación con almendras o avellanas tostadas o crudas, o bien piñones (50 gramos). Masticar bien todo.

Mediodía.—Sopa de pasta fina con calabacín, tirabeques, col tierna y con sofrito de ajo y tomate. Pimiento dulce asado, y tomalro en ensalada de tomate y cebolla con poco aceite. Mucha ensalada de lechugas, rabanitos, zanahoria y tomate. Comer todo conjuntamente con buen pan dextrinizado, negro si se estriñe y si no se estriñe tomarlo blanco.

Cena.—Tortilla de berenjena y zanahoria de un solo huevo. Un plato de judías tiernas (chauchas) hervidas y luego pasadas por la sartén (si no se es dispéptico) ligeramente, con poco tomate. Abundante ensalada de lechugas, tomates y rabanitos, comido todo con pan.



De la Medicina general

Citofilaxia: De *Kytos;* célula *phylassis;* protección: Acción protectiva, ejercida por ciertas soluciones salinas sobre las células, particularmente sobre los leucocitos, favoreciendo la fagocitosis Nada mejor hay que un régimen vegetariano bien observado para ayudar a la expansión y desarrollo normal de la célula humana.

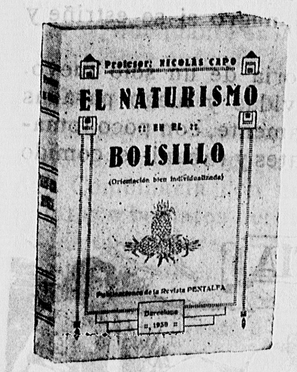
Citología: Es el estudio de la célula considerada desde el punto de su constitución íntima, de su morfología y de su evolución. El Naturismo integral es quien en realidad (en virtud de generar una pureza sanguínea) favorece el desarrollo vital de la célula.

Cistorragia: De Kystis; vejiga, reeginmy; Rompo: Hemorragia en la vejiga, producida por la rotura de un tejido o pared vesical.

Clavo histérico: Dolor vivo, localizado generalmente en un punto histerógeno (nervioso), que los histéricos comparan a la sensación que produciría si les taladrasen con un clavo, haciéndoles insoportable la situación.

Clavo tísico: Dolor vivo sentido por los tísicos en un punto muy limitado del tórax (generalmente hacia la parte superior, el vértice del pulmón), debido a un foco de pleuresía seca. A veces, espontáneo, suele provocarlo la presión.

Cleptomanía: De *Klepto,* yo robo; *mania,* mania. Sinónimo, *clopemania.* Tendencia morbosa a robar, síntoma que se observa en varias especies de locura (parálisis general, locura histérica, locura puerperal, etc.). Por ejemplo es el robo por vicio y no por necesidad, dándose el caso de personas adineradas robar cantidades y cosas irrisorias que les pone en ridículo, no pudiendo comprenderlo los parientes, y es debido a las parálisis.



Un libro que interesa y está al alcance de todos

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Este nuevo libro de 304 páginas del que es autor nuestro director el conocido propagandista y escritor el Prof. N. Capo, de Barcelon , titulado «El Naturismo en el Bolsillo» (Orientación Individual), condensando en pocas y nítidas palabras todo lo bueno y práctico del Naturismo Trofológico. Desde la teoría del ayuno, la vitalidad, la respiración, los baños de sol, etc., hasta la refutación y nivelación de las teorías sobre *electrismo y magnetismo* de los alimentos, que el Dr. Hanish hace 60 años trajo a Europa.

Trata la cura del estreñimiento, del catarro, septicemia, jaqueca, y etc. Contiene platos vegetarianos de acuerdo a la compatibilidad química de los alimentos, hechos a la minuta, cuando uno se halla de viaje, y el problema sexual. Como se pierde vitalidad y como se adquiere y conserva Como se combate la hidremia, el reumatismo, el ataque de acidosis — los cálculos en los riñones, hígado, intestinos y vejiga—, consejos regenerativos, sanos y agradables para el sistema nervioso. Lo recomendamos a todos nuestros lectores y agradecemos infinito el interés por su estudio. Su precio es de 3 pesetas ejemplar y el 30 % de descuento a los que pidan más de cinco ejemplares, en esta administración o en la de la Editorial revista «Pentalfa», calle Alcoy, 2 y 10, Barcelona.

¡Regale hoy mismo un ejemplar a su amigo, que marcha de veraneo!

¡Pídaselo a su librero, debe tenerlo, y sino recomiéndeselo!

¡No se impaciente ni sea pesimista por su salud! ¡Lea este librito detenidamente y después de una hora verá Vd. al mundo muy diferente!

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Amigos de «Pentalfa»

Donativos: M. Graells, 25 pesetas; Dr. E. Navas, 5 pesetas.

——

Regalo a nuestros suscriptores

Como no ha podido salir el núm. 10 a su fecha fija, 31 mayo; hemos publicado este número extraordinario, cuatro páginas más y en colores, como dedicación a la fiesta naturista del Banquete Vegetariano, una de las mayores del año. Además, y como obsequio, a quién lo solicite le enviaremos de regalo el librito recientemente publicado «Trofoterapia individual», que vale una peseta, pero a nuestros suscriptores interesados en él se lo enviaremos gratis. ¡Aprovechad!

——

Gira, conferencia y excursión a Mallorca

A ruegos de unos amigos naturistas de la isla de Mallorca, el Profesor Nicolás Capo dará en las diversas poblaciones de más simpatizantes, varias conferencias naturistas en el mes de agosto.

——

Del Ateneo Obrero de Santander

Revista «Pentalfa», Barcelona.

Estimados afines: Muy agradecidos por vuestra estimada atención, donándonos la valiosa obra «Trofología Práctica y Trofoterapia».

Sabedores de vuestras desinteresadas aportaciones a nuestra común causa pro Cultura, estimamos innecesario todo elogio o vanas fórmulas, para testimoniarle nuestro cordial agradecimiento; bástanos considerarnos mutuamente unidos en tan humana empresa, para eliminar en nuestras expresiones todo lo que pueda oler a formulismos y demos paso a la fraternal camaradería, que aunque toscamente, ha de caracterizarnos.

Aceptad nuestro fraternal afecto, y mande a éstos, vuestros por la causa,

El Presidente, *V. Fernández.* — El Secretario, *Antonio Cubas.*

——

Calumnia anónima

De la revista «Palas», de New York, nos piden insertemos el siguiente suelto en nuestra revista:

«Bajo el mote de *La Muerte de Minerva,* leímos una hoja anónima llena de imputaciones calumniosas contra nuestro director. El citado anónimo no lleva firma ni pié de imprenta. Si el autor o autores de dicha hoja anónima se creen con valor para repetir lo que allí dicen, ante el fiscal, nos ahorrarían trabajo a nosotros y a la causa de la verdad, revelándonos sus nombres.»

Hacen dos meses que publicamos este suelto. Como hasta la fecha no se nos ha contestado, huelgan comentarios.

——

Una frase de Madame Stael

La famosa escritora madame Stael, hija del célebre hacendista francés y ministro de Luís XVI, Necker, encontraba su mayor placer en conversar con los literatos y artistas más renombrados de su tiempo, y decía, a propósito de esta noble ansia espiritual:

—No me molestaría en dar dos pasos para abrir las maderas de mi balcón para contemplar el panorama de la bahía de Nápoles, y andaría quinientas leguas por hablar un rato con un hombre de genio, a quien no conociese.

——

A los Naturistas Bilbaínos, Salud!

Por primera vez tengo la satisfacción de dirigiros estas mal trazadas líneas, inspirado en el ideal naturista, al objeto de ofreceros el intercambio de correspondencia, y ofrezco mis cortos

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
Teléfono 72235

BARCELONA
(San Gervasio)

PANADERÍA DE

Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca
y de la integral para vegetarianos
y naturistas a **1'25** pesetas kilo

San Antonio Abad, 51 BARCELONA

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.**

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

ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA

"PENTALFA" (1)

ABIERTA DE 2 A 6

Profesor: N. CAPO

Lecciones individuales:

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

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

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova)

BARCELONA Tranvías: 22 y 58 y los de Sarriá

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

ALIMENTOS NATURALES

Casa SORRIBAS

PANES: Pan tostado en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA: Integral o blanca.

PURÉS 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 Fábrica más importante en estos alimentos

Paseo Agrícola, 122 — Teléfono 19963

BARCELONA

Despachos: Call, 22 — Teléfono 15805

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»

Puntos donde se vende PENTALFA y "El Natarismo 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, 76 - 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: Pape ería y Librería «Villau» 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	3'—
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—