Gran Concurso Intelectual Pro PENTALFA

9 valiosos premios a los favorecidos por el mérito, según la redacción y dirección de la revista.

La correspondencia ha de enviarse al Director y poner en el sobre: Para el Concurso de PENTALFA. — *Comienza el 15 de Enero y termina el 30 de Mayo de 1929.*

PREMIOS:

1.º Las 12 obras completas de Ramacharaka, editadas por la casa Roch, de Barcelona, valor 72 pesetas.

Al que presente una familia carnívora, de cinco miembros, regenerada y convencida por el Naturismo Trofológico, a iniciativa del firmante, presentando una foto con todos los miembros y algunos antecedentes, que se publicará en nuestra revista el que a nuestro juicio sea más verídico y de trascendencia.

2.º 15 obras completas de Poesías Parnasos de todos los países sudamericanos y de España, de diferentes autores y célebres poetas, editadas por la casa Maucci, que importan 66 pesetas, al que mande la mejor copla dedicada a PENTALFA, teniendo que entrar dicho nombre.

3.º Todas las obras del padre Neipp que publicamos en nuestro catálogo editadas por la casa Gili, que importan 61 pesetas. Al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) para la unión fraternal de todos los naturistas de España, para presentarlo en el próximo Congreso Naturista.

4.º Un ej. de lujo de la famosa obra de la Dr.ª Ana Fèseher, «La Mujer, Médico del Hogar», cuya 3.ª edición acaba de editar la casa Maucci, valor 50 pesetas, al que presente hasta el 30 de Mayo más suscriptores de PENTALFA.

5.º Todas las obras del más grande novelista filósofo vegetariano del siglo pasado, Conde León Tolstoy, de la casa Maucci, valor, 40 pesetas, al que presente el mejor escrito (de 2 a 3 páginas) sobre la vida del genial hidropráctico naturista, Vicente Prieznitz, que, como saben nuestros lectores, fué el iniciador del Naturismo Científico en nuestra era moderna.

6.º Un ej. de la obra del Prof. Antonio Valeta, de Montevideo, «El Naturismo en el Hogar», valor 40 pesetas, al que presente el mejor escrito sobre liberación de la Mujer de la esclavitud de la cocina (femenismo).

7.º Todas las interesantes obras del insigne filósofo naturista y crítico médico, Carlos Brandt, editadas por la casa Sintes, incluso «La Belleza de la Mujer», valor 24 pesetas, al que presente el mejor estudio sobre el origen de la propapanda Trofológica en Sud-América.

8.º Un ej. de «Medicina Natural», de Vander, valor 25 pesetas, al que presente el mejor dibujo para una portada de PENTALFA.

9.º Los tres años encuadernados de PENTALFA, valor 28 pesetas, al que presente la solución por escrito del por qué no es naturista la humanidad presente.

Total en premios: 406 pesetas.

Año IV Núm. 2
Barcelona 31 enero 1929

PENTALFA



Redacción: Boters, 4, 1.º (Plaza Sta. Ana) Barcelona **Precio: 25 cts.**

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

PANES : Pan tostada 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 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Aulestia y Pijoan, 30 — Barcelona (Gracia)

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

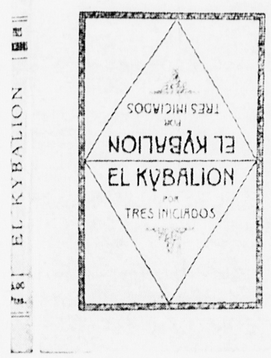
En el BORNE

Mercado Central núm. 105 — BARCELONA

PANADERÍA DE JUAN GRAS

Pan para vegetarianos y naturistas

Calle de la Paja, 6 ——— BARCELONA



EL KYBALION

POR

TRES INICIADOS



¿Es para V. este Libro?

Desde principios de este siglo se nota una marcada tendencia a dar al público profano las enseñanzas que siempre se mantuvieron en secreto entre los iniciados, comunicándose estas enseñanzas directamente de la boca al oído. Estos Iniciados en la ciencia oculta, poseedores del conocimiento de importantes leyes universales, vigilan constantemente al mundo y han creído oportuno ir haciendo público parte de esas enseñanzas, no atreviéndose a publicarlas todas, por entender que el mundo no se halla todavía lo suficientemente preparado moralmente para poder recibirlas.

Existen numerosas obras referentes a las enseñanzas de Hermes Trismegistus (tres veces grande) pero dichas obras solo son compilaciones de las opiniones expuestas por algunos investigadores, y nunca se han dado las enseñanzas al público en general hasta la publicación de «EL KYBALION» cuyos autores ocultan sus nombres bajo el pseudónimo de «*Tres Iniciados*». Estos seres no buscan ni la aprobación popular ni pretenden acaparar prosélitos, pues saben cuán pocos hay en cada nación capaces de recibir la verdad.

Dice «EL KYBALION»: «Cuando el oído es capaz de oír, entonces vienen los labios que han de llenarlos con sabiduría».

De manera que, de acuerdo con lo indicado, este libro solo atraerá la atención de los que están preparados para recibirlo.

Y así mismo, cuando el hombre está preparado para recibir la verdad, entonces este libro llegará a él.

El hombre que busca el conocimiento, el hombre inquieto, investigador y amante del progreso, que no se conforma con los hechos, sino que necesita

investigar las causas, ese leerá el libro con avidez. El hombre que quiere mejorarse, a quien dominan hábitos y costumbres arraigadas; y deseando suprimirlas no encuentra el remedio para ello, lo conseguirá con el estudio de esta gran obra.

Aquel investigador que se devana los sexos buscando solución a muchos problemas de la Vida y del Ser, podrá resolverlos conociendo las Leyes Universales expuestas en este libro.

Este libro es para todo ser humano, cualquiera que sea su sexo y condición social; no es obra para una clase determinada, es para todos, pero ..... no todos lo recibirán.

A quien le haya llegado la hora de conocer estas enseñanzas no necesita de más detalles. Y aquel que haya comprendido, aun cuando solo sea una parte de estas enseñanzas, jamás se desprenderá del libro si no tiene la seguridad de adquirir otro ejemplar.

¿Es para V. este Libro?

INDICE DE LA OBRA

Introducción. - La Filosofía Hermética. - Los Siete Principios Herméticos —Transmutación Mental.— El Todo.— El Universo Mental.— La Paradoja Divina.—El Todo en Todo. - Los Planos de Correspondencia. - Vibración.— Polaridad - Ritmo - Causación - Género - Género Mental - Axiomas Herméticos.

Precio de la obra . . . . Ptas. 6,00.

Gastos de correo . . . . „ 0,50.

Se hacen envíos a reembolso, en cuyo caso se carga Ptas. UNA por todo gasto. El servicio de reembolso solo funciona para España y sus posesiones.

DE VENTA EN:

El restablecimiento del equilibrio de su organismo lo encontrará en los vegetales

LAVINTERN

Son preparados con plantas escogidas que nos proporciona la Naturaleza; LAVINTERN es el complemento del sistema trofólogo naturista. Los vegetales LAVINTERN son garantidos y de efectos seguros para las enfermedades á que van destinadas

LAVINTERN N.° 1 Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.

LAVINTERN N.° 2 Vías digestivas
Gastralgias, pesadez. dolor de estómago.

LAVINTERN N.° 3 Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones.

LAVINTERN N.° 4 Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

ELIXIR VEGETAL regenerador de la sangre. DEPURATIVO excelente contra los granos, úlceras, forúnculos, varices, sífilis, blenorragia, cáncer. etc., etc.

DE VENTA : En los establecimientos expendedores de alimentos de régimen, y en Buenavista, 9

Gran cochería Nicanor Canela

Servicio esmerado en coches para bodas y fiestas :: Precios sin competencia
Margarit, 23 (P. S.) No confundirse, entre Blay y Cano BARCELONA **Teléfono 31364**

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo **Probarlo es adoptarlo**

Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet **Gracia**

CONFECCIONES EN BLANCO PARA SEÑORAS

J. MUÑOZ

Viladomat, 55 BARCELONA

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 **BARCELONA**

Barcelona
31 enero 1929

PENTALFA

Año IV
Núm. 2

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Boters, 4, 1°
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Muerte de Ramón C. Rey, en Buenos Aires



El malogrado Ramón Carlos Rey en febrero del año 1912, de cuya auto-muerte enteramos a los lectores de PENTALFA en la página tercera de este número pues como verán fué un gran apostol del Naturismo y de grande corazón queriendo redimir a la humanidad descuidándose a si mismo. En breve publicaremos interesantes artículos inéditos que nos ha dejado para su publicación. Vaya, desde estas columnas nuestro más sentido pésame a su desconsolada madre que vive en un pueblo de la provincia de Buenos Aires, llamado «9 de Julio», y también a sus parientes y amigos que admiraron al hombre en vida y a su espíritu en la eternidad.

Los Médicos se encaminan a la dieta

Robert J. Cromie, propietario y publicista del "Sol de Vancouver", es un entusiasta de la cultura física. Su diario ha sido una constante llamada para la salud de sus lectores.

Hace poco publicó un editorial del que yo aquí hablo, y tan excelente es, que deseo a los lectores del "Gráfico" que tengan la primicia de cada uno de los pensamientos que comunica: "Páginas enteras de anuncios se publican en los "magazines" de la ciudad, controlados por altas autoridades médicas, informando al público de que la mayor parte de las dolencias humanas son debidas a las *acideces* y *venenos* en el intestino. Uno de éstos relata: "La profesión médica se encamina a una nueva conclusión referente a la manifestación de las acideces. De acuerdo con las eminencias cerca de la mitad del pueblo que sufre de falta de vitalidad, extreñimiento, presión sanguínea y otros padecimientos del abdomen, pueden remediar su condición con una dieta apropiada y limpieza del estómago y corriente sanguínea.

Las instalaciones sanitarias nos han proporcionado higiene por fuera, mediante la limpieza de pántanos y estanques, y han contribuído altamente sobre las enfermedades de las basuras: malaria, difteria y pequeña viruela (las que la medicina de antes nos enseñaba que únicamente podían ser conjuradas por la magía negra, sueros y sortilegios).

Hoy, el doctor en medicina, apeándose de la teoria caduca del germen, el microbio y el bisturí, tiene sentado el propósito de recetar al mundo una *medicación interna*. Ahora propone: los nuevos métodos de alimentación, dieta y sentido verdadero de la salud mecánica del cuerpo para eliminar los venenos internos y putrefacciones y enseñar al público la manera de tener su interior limpio, del mismo modo que la Sanidad nos enseñó a tener nuestras ciudades limpias.

Los Macfaddens, los Arbuthnot Lanes y los McCoys, durante años han dicho al público que la salud era una cuestión de dieta y limpieza; pero los médicos se rieron y continuaron haciendo operaciones, pinchando e inoculando sueros al cuerpo humano, el cual, por exceso de malos alimentos y *malas combinaciones* de *buenos alimentos* y, por tanto, por ser éstos impropios para la eliminación, ha llegado a producir concentraciones pútridas.

BERNARR MACFADDEN

(Continuará)

La muerte de RAMÓN C. REY en Buenos Aires

Verdaderamente, con profundo sentimiento en el corazón, hemos recibido esta trágica noticia de su muerte, acaecida en Buenos Aires el día 19 de diciembre, asistiéndole el amigo J. Esteve Dulín, la señora Delie Rouge y otros.

Como dijimos en el número anterior de "Pentalfa", dariamos algunos detalles de su muerte, o mejor dicho "auto-muerte", porque Ramón C. Rey se ha suicidado. ¿Por qué? Porque (la verdad sea dicha) sufría, desde muchísimos años, de *neurastenia*. Desde su primera juventud era muy dado a tareas infelectuales, de instinto curioso o investigador, peclaro talento y dotado de un gran corazón, cuyos sentimientos de compasión y por la faz de alta moralidad del Naturismo fueron los que influyeron en él a "permanecer" en el Naturismo, en el cual había entrado por razones de salud, estando por aquel entonces (año 1922) su salud por demás comprometida.

En el prólogo que hacemos de su pequeña, pero interesante, obrita "Eugenesia", que a continuación publicaremos, dará al lector una más clara idea de su actuación en el Naturismo. Estando últimamente en Buenos Aires, después de recorrer España por tres veces (años 9, 18 y 23) emprendió viaje a Santiago de Chile (1), donde en una conferencia dirigida a las mujeres (él era muy feminista),

(1) Mes de octubre de 1927; y en mayo 1928 estaba en Barcelona de su vuelta al mundo.

en una Asociación femenina de aquella capital, conoció a la Srta. Olga Valderrama, de la Sociedad de Santiago, algo vegetariana, y a los ocho días de conocerse se casaron. Casamiento relámpago, como lo llamaron algunos, pero resultó que al emprender el viaje de nuevo, al otro día del casamiento, para La Habana y New-York, los desposados tuvieron el primer choque de *incompatibilidad de caracteres;* además, ¿Cómo iban a hacer de *armonía y de paz un hogar,* si ambos estaban mal de los nervios?

El, que antes de conocer el Naturismo, durante veinte o veinticinco años dándose inyecciones, narcóticos y bromuros para curarse la antigua neurastenia, heredada de sus padres (1) y luego la adquirida por otra parte por los desarreglos y excesos de su juventud primera (la juventud primera es el tesoro más fundamental de toda vida), las carnes y alimentos reconcentrados e irritantes que en esa América, en el país de la tajada de vaca y pampa de gauchos, se acostumbra a abusar de una manera fantástica y, por tanto, él, con intelectualidad y todo, no pudo escapar a la infección del *aura magnética* saturada de neurastenia que esas infernales ciudades, como Buenos Aires, tienen ya en su alma. Lo mismo diremos de Santiago de Chile y con respecto a la que fué durante siete meses su esposa: que huyendo de él, por los malos tratos morales que él, debido a su neurosis, le daba, y que agudizada a su vez por ciertas incorrecciones e incumplimientos morales de ella, llegó al paroxismo de los celos, en la fosforecencia y espejismo que produce la falta de felicidad, y mán aún cuando se soñaba tanto con la dicha. Ante esa tirantez de pasiones y odios, llegó ella un día a escapar de su lado, en "9 de julio", y demanda el divorcio. El, se enfurece más al verse burlado por una joven de 23 años, teniendo él 46; como los jueces le prohibieran tratarse con ella, decide ir a su encuentro en Santiago, para pedirle explicaciones; pero ella se niega a abrirle la puerta, y él, con la honda pena

(1) Recordemos que en el año 1924, el padre, ya anciano, del Sr. Rey (que también se llamaba Ramón), se suicidó también por disgustos de familia en la época que nuestro biografiado estaba en Italia.

que ya llevaba en el alma, la neurastenia en el cerebro y el dolor en el corazón por la que tanto amaba, no tuvo serenidad suficiente para reirse de las debilidades humanas, y fué preso por las cadenas del negro pesimismo y... atentó contra su vida, atravesándole la médula y rozando la bala el corazón, que encerraba la amarga espina, y así, mutilado en la parte inferior del cuerpo con el no funcionamiento de la vejiga, muere con todos sentidos a los 64 días de su autoatentado, confesando que había hecho "la tontería más grande de su vida, atentar contra la misma". ¡Y muere el apóstol del Naturismo, uno más que recorrió el mundo en bien de los demás, no recordándose de sí mismo!

Dejó dicho que, ya que él no pudo realizar la felicidad, debido a imprudencias y a atentados contra Natura, que siga la juventud de España y América en su empeño de Regeneración humana por el Naturismo, para lograr esa felicidad no alcanzada aún, encargando al Profesor Dulín saludos de paz para todos los naturistas y amigos.

Como él creía en la inmortalidad del alma, se fué tranquilo a las ocho de la mañana del día 19 de diciembre, con la convicción de que nos ayudaría en sus meditaciones del otro mundo, y por lo que toca a nosotros, diremos que, a pesar de ser profesor naturista, no honró mucho al Naturismo con su práctica, porque de vez en cuando cometía pecados de comer pescados y carnes, alcoholes, quesos fermentados, narcóticos, medicinas, etc..., y, especialmente en estos últimos tiempos, en unión con la que fué su esposa, dió lugar en América a críticas reprochables.

Con esta breve explicación, que creemos suficiente para aclarar el misterio de la muerte de Rey y del profesor naturista, *porqué es inconcebible que un naturnsta se suicide,* sea por lo que sea, porqué, por más grande que sea el dolor, *nunca vale el sacrificio de una vida,* pero tiene este caso su lógica explicación: por la antigua neurastenia que él sufría desde niño, que debido a su intoxicación por las drogas y el mal concepto de libertad que él tenía, nunca, ni de un principio, practicó bien el Vegetarismo, ni mucho

menos la Trofología, sinó que fué un eterno simpatizante, porqué no era constante ni fiel a método alguno, y este fué su gran error, y, claro está, no haciendo ningún tratamiento específico Naturotrofólogo y ni de vida de campo con la serena paz de los bosques, tenía que ocurrir lo que ocurrió, fatalmente, y para que conste al mundo naturista, y no como un reproche, lo escribo.

Por su gran corazón que tenía, a pesar de todos sus errores, le deseamos paz y un eterno cariño de hermano, cuyo *grande amor* no debe dividirse por humanos conceptos; porqué el *amor* que le profesábamos era superhumano. ¡Una siempre viva sobre tu alma, Ramón, tú que buscastes el calor divino de fraternidad espiritual entre la epidermis de una mujer, y en vano la hallastes, tén la seguridad que la Naturaleza, el Creador, tendrá en cuenta en lo sucesivo tu sacrificio grande al dar la vuelta al mundo con una mujer a cuestas, por una idea de Redención!

NICOLÁS CAPO

Barcelona, enero 1929.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

CALDO VEGETAL SUPERIOR

Varios tratados de alimentación, clásicos naturistas, antiguos y modernísimos, hablan del caldo de verduras, raíces, tubérculos, etc., como del más sensacional de los descubrimientos dietéticos, pero que a nuestro juicio — por las prácticas observaciones diarias en enfermos y sanos — falta aún un perfeccionamiento: y es el de hacerlo más agradable al paladar y más nutritivo para la célula, sin dejar de ser mineralizante y medicinal para el trofismo *euinterno*, resultando así eusípido y eupéptico.

Es recomendable, además, en casos de *anorexia*, inapetencia, para convalecientes, para los que no pueden masticar y en casos de *cloroanemia*. También es recomanable para los neurartríticos, sifilíticos y ulcerosos del estómago.

Confección práctica:

Para una persona, se prepara una ollita de una capacidad de 5 a 6 litros de agua, se espera a que hierve a 60.° y se le agrega los siguientes elementos, previamente lavados y pasados por una máquina trituradora de vegetales, que venden en cualquier bazar: 3 cebollas, 2 cabezas gordas de ajos, unas ramitas de menta, 1 kilo de arvejas (guisantes) muy tiernos, si agrada de 2 a 3 plantas de apio verde, 12 zanahorias, 12 rabanillos, 1 pimiento, 6 alcachofas, 6 tubérculos de TRUFAS, 50 gramos de mantequilla, 2 cucharadas de aceite de oliva, 100 gr. de almendras, cacahuetes o nueces, molidos. Hervir 2 horas, y pasarlo por el tamiz. Tomarlo a tazas, cada hora o cada media, como si reemplazara a la Emulsión Scott, que se da a los niños y a los desnutridos. Debe, sobre todo, ensalivarse bien. Se puede tomar antes o después de cada comida, y también como desayuno, o como cena ligera, un par de tazas. Se le puede agregar, ya en la taza, zumo de limón abundante, para que sea más medicinal. Se puede tomar también con nata o con el Energético núm. 3, y cuando no entra limón, puede substituirse éste con zumo de tomates. Las trufas son las que en este caldo dan el gusto tan agradable y lo hacen a la vez nutritivo, con los demás alimentos.

***

VERDURAS, COMPATIBILIDAD EN TODO EL DIA

Al levantarse, hacerse una fricción al desnudo al lado de la cama — como aconseja el Dr. Amilcar de Souza — con zumo de limón, y luego lavarse con una toalla humedecida; pero todo esto *rápidamente*, para entrar en calor. Tomar después el zumo de 1 ó 2 limones, con un poco de agua.

Desayuno (de 7 a 8). — Ensalada cruda de lechuga, zanahoria, cebolla, rabanitos, apio, aceitunas, aceite y el zumo de dos o más limones — según el gusto, o los que necesite — porque esta *ensalada oxidante*, sin pan, es para combatir los resfriados, catarros y contra la grippe, cuantos más limones se toma más medicinal es.

Medio día (de 12 a 1). — Ensalada como a la mañana, pero sin limón, y con pan tostado, tomate y unos 100 gramos de piñones.

Merienda (de 4 a 5). — Manzanas y almendras.

Cena (de 7 a 8). — Ensalada como a medio día, y en vez de pan y limones, una tortilla de verdura de un solo huevo. Masticar bien.

***

CIENCIA DE ALIMENTACION: FRUGIVORISMO

Después de levantarse de la cama: ir al water, lavarse la cara, boca y dientes, hacer los profundos ejercicios de respiración que aconseja la obra de Ramacharaka.

Desayuno (de 7 a 8). — Café de Malta con fruta Lukutate, nata y pan tostado negro. Nunca olvidar la perfecta masticación e insalivación.

Medio día (de 12 a 1). — Arroz bien cocido, en abundante caldo de ciruelas, un poco de fruta Lukutate, zumo de mandarinas y zumo de uva, final una manzana.

Cena (de 6 a 7). — Un plato o dos de manzanas cocidas con arroz, y final zumo de naranjas y dátiles. Masticar todo bien. Antes de ir a dormir darse un paseo de 20 minutos al aire libre.

***

COPOS Y FRUTAS

Desayuno: Manzanas o peras y miel.

Medio día: Copos de trigo, cocidos 50 minutos con agua y un poco de cebolla picada fina, servidos en el plato con dos cucharadas de miel y nata, comerlo todo conjuntamente con naranjas o mandarinas.

Cena: Copos de trigo, como a medio día, y en el plato servidos con 100 gramos de queso tierno rallado; acompañado de naranjas, piña o jugo de uva.

Nunca olvidar de masticar tranquilamente y ensalivar perfectamente todo, para lograr una eutrófica digestión y asimilación normal.

Sección Terapéutica

"LOS SABAÑONES Y SU TRATAMIENTO FISIOTROFOTERAPEUTICO"

Ante numeroso público, que atento escuchaba, el conferenciante comenzó diciendo: Hemos consultado varios tratados y diccionarios de medicina (antigua y moderna), de Homeopatía y de Alopatía, y en todos ellos, más o menos, hemos visto la misma Etiología. Lo que es para ellos principales causas, para nuestro criterio trofista, son efectos de ortas causas profundas, pero causas de corrección inmediata a nuestro práctico alcance, como veremos más adelante.

La Alopatía dice que tienen su causa los sabañones en la falta de circulación normal, y nosotros estamos con eso perfectamente de acuerdo, pero no creemos que esa sea la causa, sino que la "causa del porqué" haya anormal circulación *es la alimentación diaria* a base de productos *lbuminosos* y demasiado azoados, cuyos resíduos no han sido eliminados por su gran trabajo — pesado y tóxico — que a los órganos emuntorios dan dichos alimentos. También dice que la baja temperatura produce la *Eritema Pernio* (Sabañones), y nosotros preguntamos: ¿por qué, entonces, no se le manifiestan los sabañones a todos los humanos que son envueltos por el invierno? y, por otra parte, ¿por qué a esos mismos manoartriticos (sabañonófilos) que sufriendo de sabañones agudamente con un radical tratamiento de frutas jugosas (naranjas, granadas, melones, y por la mañana mucho limón) a los pocos meses se le desaparecen por completo, si se ha hecho bien el tratamiento trófico, habiendo aún frío en la atmósfera?

¡Pues, la verdadera causa es la tóxica e incompatible alimentación!

Desde luego que, como la alimentación carnívora es tan sugestiva, por sus toxinas y sus olores, agradando tanto al paladar de los que creen que en el goce del paladar está la vida, ahí tenemos por qué es, para el público, un proble-

ma insoluble, la ausencia de los sabañones. La gula y falsa alimentación es entonces una cosa muy generalizada al haber tantos y tantos de sus efectos, (los sabañones), en niños y adultos.

Los enfermos del corazón sufren de sabañones, porque la sangre no circula bien; también los enfermos de los riñones, porque éstos no llegan a eliminar de una manera perfecta los resíduos de las albuminas de los quesos, de las carnes, pescados, leguminosas secas y de los condimentos fuertes, y, pasando dichos resíduos tóxicos al torrente circulatorio — por no ser antes eliminados en la circulación — al llegar a los finos capilares de los dedos de las manos, de los pies, de las orejas, de la nariz, y a veces de la cara, y por no poder allí oxidarse y eliminarse se endurecen dichos depósitos de uratos y con la congelación (por el frío), entorpeciendo en un mayor grado la circulación local, trae el dolor agudo al herir los tejidos con el impulso sanguíneo del corazón. Las pulsaciones pueden a veces bajar hasta 50, como en otros casos pueden subir hasta 200, según el estado de excitabilidad o de debilidad del paciente. Hay también sabañones circulatorios como el reumatismo circulante, porque así como la gota, arterioclorosis, reuma, son los sabañones también origen de la misma familia artrítica. Hay cuatro periodos: 1.° El primer estadio de los sabañones es la sensación del "dedo muerto", contracción de los vasos sanguineos. 2.° Estadio es el color rojo e hinchazón y algo de picor. 3.° Estadio, es cuando ya hay excozor y vesicación, y el 4.°, es cuando ya el dolor es muy agudo y molesto, y hay ulceración y probable infección.

TRATAMIENTO: Todas las noches poner las manos en agua bien caliente y estar todo el tiempo posible resistiendo la calor, luego ponerlas en agua fresca un segundo y volver a sumergirlas en agua caliente, eso es, maniluvios; después de una hora, friccionarse los dedos con zumo de limón y ajo y ponerse unos guantes calientes y, a dormir. Alimentación Vegetariana Trofológica.

Como prometimos a nuestros lectores de publicar lo referente al beber agua, del Zend-Avesta, lo hacemos hoy extractando lo más esencial; en adelante irá alguna cosa sobre la primavera del cuerpo humano.

BEBIDAS

Para quien no haya aprendido a seguir su intuición, será difícil hallar el debido camino en ese embrollo de puntos de vista que prima sobre las bebidas. La enseñanza de que debe tomarse mucha agua para lavar el cuerpo debidamente en su interior, es culpable de muchas enfermedades a los riñones. Descansa en el desconocimiento de lo que ocurre en el cuerpo. El tomar con exceso agua, indica un gran malgaste de fuerza nerviosa; pues los vasos capilares son tan finos, que el agua por sí sola no puede atravesarlos, sin la necesaria fuerza impulsora. Cuando más agua se toma, más fuerza es necesaria para su debida distribución (1). Podría comprobarse este proceso, prestándose atención a lo que sucede con una bombita finísima. Pero los vasos capilares són aún más finos. Son tan finos que, cuando pasa el agua no hay ya lugar para que pasen las escorias, y por consiguiente no pueden ser eliminadas con aquélla, a un mismo tiempo. Cuanto más agua se toma, menos materia podrá ser eliminada. De esto cada uno puede cerciorarse examinando la orina. El tomar mucha agua es absolutamente perjudicial, pues así se recargará todo el cuerpo, especialmente a los riñones. Es causa de interrupciones de la CIRCULACION y de fermentaciones. Aquí es aplicable la misma regla que al comer. Nunca se beba si no se tiene verdadera sed. Respecto a eso de tener sed, se engaña el hombre muy a menudo. La simple irritación de los nervios que anuncia la sed, no quiere absolutamente

(1) Al ser el peso químico del agua más pesado que la destilada por las plantas (frutas o verduras), nuestro corazón sufre en el esfuerzo para los impulsos dinámicos de la sangre para su distribución a todo el organismo, de ahí las enfermedades cardíacas aumentadas por un mal régimen. (N. de R.)

decir que se tenga necesidad de líquido. Esa irritación es causada muchas veces por comidas picantes, la sal, FERMENTACIONES e irritaciones. En tales casos se empeora aún más, bebiendo. Quien vive de manera natural y es prudente en el uso de las especias y la sal, por lo común casi nunca sufrirá de sed.

(Del "Zend-Avesta", de Hanisch)

En breve aparecerá: "Cocina Científica Racional", de R. Perera.

Noticias y Comentarios

A nuestros lectores

A los que hayan mandado ya el importe de la suscripción y no hayan recibido la revista, ni el recibo, les rogamos hagan la debida reclamación a esta Administración, para proceder a dichos envíos. Igualmente agradeceremos infinito a los que nos comuniquen que no ven publicada la cantidad de donativo dada para beneficio de PENTALFA.

Donativos: Familia Carrió: 5 ptas.; M. Oliveras, 0'70; J. Bustamante, 1; V. Latorre, 2; Matilde Coll, 60. Total: 69'70 pesetas.

Concurso intelectual

Tome usted parte en nuestro concurso de los 9 temas con 9 grandes premios, con un total de 406 pesetas en libros. Su nombre quedará en la historia y hará un gran bien a la Humanidad, con su cooperación, y así hará algo de lo que hablaba el último número la revista "Etica", de Barcelona, sobre el Egoaltruísmo.

El Prof. Adrián Vander

Después de un largo viaje por Suiza, Francia, Checoeslovaquia, Alemania, etc., ha regresado a Barcelona, donde piensa continuar publicando una serie de libros científicos muy interesantes, sobre todo de patología digestiva, con cu-

riosos y originales clisés. Le auguramos éxitos en bien de la causa naturista.

El frío

Hay que evitar, especialmente los anémicos, el enfriamiento de las manos y los pies durante todo el día, y al dormir; pero más aun durante las comidas, para asimilar bien los alimentos que se ingieran.

El Sr. F. Monclús

Ha visitado nuestra redacción, pero hace pocos días ha vuelto a marchar a París, para continuar sus estudios. El joven naturista Monclós nos ha prometido mandar algunas novedades y traducciones para PENTALFA, de filosofía natural y noticias del movimiento naturista de París. Ha visitado al famoso escritor Han Ryner, al Foyer Vegétalien, al Centro Pitágoras, Trade Unión y otros. En París—nos ha dicho—no se puede ser perfecto naturista; pero es donde uno más se convence de la grande verdad que es el Naturismo. La vida artificial de encerramiento, la falta de sol que hay, la asquerosa prostitución en los subterráneos y calles, la ambición por el dinero, nos hacen pensar que aquella raza se va degenerando. Le deseamos éxito y serenidad ante las tentaciones de maya, y que su fuerte espíritu flote siempre triunfante en las alturas de la vida. ¡Juventud, adelante siempre!

Sellos

Si desea usted que contestemos en seguida a sus cartas, mande sello.

No tienen donde gastar el dinero

Del gran rotativo "La Vanguardia", del día 28 de diciembre próximo pasado, extractamos el siguiente telegrama, por el cual verán nuestros lectores cómo las gastan los yanquis en sus locas fantasías de la vida:

La perfumería en Norteamérica

Washington, 27.—El departamento de Comercio hace constar que durante el año 1927 se han gastado en los Estados Unidos 31.925,000 dólaras en polvos de arroz y otros polvos perfumados y afeites; 29.978,000 en crema de belleza; 15.275,000 en perfumes; 14.562,000 en tinturas para el cabello; 3.815,000 en pastas depilatorias, y finalmente dólares 30.215,000 en diversas preparaciones de tocador no especificadas.—Fabra.

Queríamos dejar los comentarios al lector; pero no se da-

ría cabal cuenta quizás del enorme y grande bien que se haría empleando en propaganda naturista sólo lo que gastan en un solo día en esos mejunges, porque no podría sacar, en el acto, la división y ver lo que en pesetas resulta, si esos derrochadores se olvidasen por un solo día de gastar sus pinturas, sus polvos y cremas, las damas, y los perfumes los caballeros. ¡Pues habría un dividendo de más de tres millones de pesetas! Un sanatorio naturista modelo, que haríamos tan grande para regenerar allí a todos los enfermos pobres de España. Nos sobraría aún para hacer una editorial naturista que publicara una revista semanal, soberbia.

Nuestras fiestas familiares

Las dos últimas celebradas en nuestro local han tenido un clamoroso éxito, llegando a haber más personas de pie que sentadas, y eso que es muy espacioso nuestro salón. Lo interesante de nuestras fiestas es que viene mucha gente novicia, y especialmente del sexo femenino, que es también el que toma más parte activa en el programa; por tanto, la propaganda de nuestros ideales naturistas es mayor, reinando además la más franca armonía y fraternidad entre el elemento naturista. La fiesta próxima, en la que tomarán parte nuevos elementos y habrá algunos debuts, se efectuará el domingo 24 de febrero, a las cinco de la tarde; por la noche, a las ocho, haremos una cena colectiva a base de platos compatibles de verduras, guisado, sopas y ensaladas, a seis pesetas cubierto.

El Prof. J. Esteve Dulín en España

Según nos comunica nuestro amigo de allende los mares, piensa hacer un viaje a Francia para ver, después de más de 20 años, a su anciana madre y hermana, y luego pasará en España una temporada, dedicándose a dar conferencias naturistas en las principales ciudades. Con sumo placer recibiremos al dilecto amigo, contando ya con nuestro apoyo para sus deseos altruístas.

Correspondencia a los socios de fuera

J. Bolit. Madrid. — Su pregunta sobre cuáles son las mejores de las 12 obras de Ramacharaka: No somos de tanta autoridad para decírselo, como usted cree. No obstante, le diremos que todas son buenas, cada una en su tema. En el orden físico, cuatro son

las que recomendamos su estudio: "Ciencia Indu-yogui de la respiración", "Hatha Yoga", "Hidroterapia Oriental", "La ciencia de la salud". Y creemos además lógico armonizar todo ese tesoro de conocimientos con nuestro criterio trofológico naturista. ¡Equilibrio mental y adelante!

M. Sánchez. Jerez. — Sí, señor, pagando usted una peseta mensual a esta Escuela Trofológica, tiene derecho a hacer una pregunta para orientación en el Naturismo Trofológico, enviando sello para la contestación cada vez, recibiendo además PENTALFA. Si se trata de tratamiento individual, entonces tiene que matricularse como alumno-socio, pagando 50 pesetas de entrada y 5 pesetas mensuales de cuota; también se le enviará gratis PENTALFA. Damos al público naturista y simpatizante todas estas facilidades para la propaganda y grande amor al ideal de nuestra Escuela, que es la regeneración humana por *las leyes naturales.*

B. Testún. Vigo. — Lo que usted nos pregunta no lo creemos acertado: primero, porque el ser humano de ninguna manera, y en ninguna latitud del planeta Tierra, tiene la glándula hepática (el hígado) en la región hipogástrica izquierda, sino que se halla en la parte derecha; segundo, eso que le han dicho médicos de ahí, de que puede seguir un tratamiento de *insulina* para su diabetes y seguir a su vez el régimen vegetariano, es otro absurdo. Los insulinófilos no pueden presentar, hasta la fecha, ningún caso real de cura diabética por la *insulina;* aquí estamos para demostrárselo cuando quiera; y en cuanto al régimen vegetariano, también tiene usted que ir con cuidado, porque *no basta comer vegetales* para curarse y regenerarse: hay que saberlos comer y *armonizar científicamente.* Para convencerse más de todo esto, lea el interesante libro de Brandt: "La superstición médica" y "Trofología práctica", de N. Capo.

Nuevo libro de cocina

Con amable dedicatoria hemos recibido de su autor, señor Constante Corso, de Montevideo, el libro "Cocina compatible racional", cuya gentileza agradecemos infinito.

Sin querer desanimar a su firmante, diremos que dicho libro (artísticamente presentado), como base de una cocina de alimentos químicamente compatibles — hablemos con franqueza—, tiene mucho que perfeccionarse, anotando allí sólo algunas pequeñas incom-

patibilidades. Es un error dar por compatible los azúcares y aceites juntos, los lácteos y las verduras, los farináceos entre sí (como por ejemplo patatas y harina de trigo, etc.) Creemos que poco cuesta acercarse un poco más a la verdad comprobable, y no el quedarse atrás por temor al fanatismo, que no es tal.

Colecciones

Nos faltan más de 50 números del número 1 del año 1928 de PENTALFA para hacer las colecciones encuadernadas de todos los años, y rogamos a los amables suscriptores, o lectores de PENTALFA, que deseen desprenderse de dichos números, nos manden los que tengan, aunque sea un solo ejemplar, que lo agradeceremos infinito.

El Sr. Vicente Flor Silvestre

Tenemos noticias de que este inteligente y entusiasta joven por el naturismo trofológico, que hace más de un año marchara a Buenos Aires, piensa volver entre nosotros, cansado de aquella urbe asfixiante e infernal de políticos democráticos, garbanceros, tangófilos y presumidos, para besar de nuevo el suelo natu-ro-hospitalario de la hermosa Cataluña, con sus fuentes y arroyos, y las melodiosas sardanas, las excursiones con fruta en la mochila... ¡lejos del país de la carne!...

Cada ser humano debe seguir las huellas que el propio corazón traza, a pesar de todos los sacrificios, pues ese es el verdadero sendero que conduce a la madurez de la propia experiencia, cuyo fruto saboreamos con dulzura. Las experiencias de otros sólo nos sirven a medias. Adelante, amigo Flor: si soldado fuiste de España en la irredenta Africa, sé héroe hoy en la lontana América, para agregar, con plumazos de lágrimas y amarguras, un largo viaje al país de los "gauchos", al libro glorioso de tu vida. Adelante, sé fuerte, que allá vencistes y aquí triunfarás, pero sin espada.

"Ciencia de la alimentación"

Hemos recibido el número 5-6 de esta importante revista naturista, que se publica en ruso en Leningrado. Trae interesante material científico sobre los glóbulos rojos de la sangre y la cura de los mismos por la alimentación. En breve publicaremos algunos extractos traducidos.

6345—Gràfica Catalana : Sanys Nous, 20 : Barcelona

Panadería de
Jaime Cleries Padrós
Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo
San Antonio Abad, 51 Barcelona

SASTRERIA "OLYMPIA"
Altas novedades
O. RICCI
Géneros selectos
TEMPORADA DE INVIERNO Y PRIMAVERA
ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

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

FOTOGRABADOS PASSOS
MUNTANER, 479. BARCELONA

Hacemos saber a todos los que nos escriban pidiendo datos, que envien sellos para la contestación, así no se debilita la Revista económicamente, y los que nos envían la suscripción en pago de sellos, recomendámosles que nos envien sellos de 15 céntimos y no de 25.

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

PAN TOSTADO

para Trofólogos y Vegetarianos en la

Panadería de Juan Guinó

Diluvio, 9 ::: Barcelona-Gracia

Casa Vegetariana, Calle Dr. Dou, 12, 1.º, 2.ª

Comida sana y abundante

Se sirve Trofológicamente y precios económicos

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.º — Barcelona

ESCUELA NATURISTA HISPANO-AMERICANA

PÍDANSE PROGRAMAS

Delegación General de la Universidad más importante de las Américas

Para familias, Profesores y Médicos

Director: Dr. Prudencio Pueyo

Doctor of Naturopathy y de Odontología

Cortes, 500, 1.º, 2.ª — Barcelona (España)

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 — TARRASA

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 — **BARCELONA**