Barcelona
15 noviembre

PENTALFA

Año IV
Número 21

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perera
Redacción: Alcoy, 9 y 10
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Conceptos Naturistas

LOS DOS CAMINOS

El Naturismo es un Sol entre dos abismos: uno es la humanidad enferma, el otro el ideal erróneo sobre la vida que esa misma humanidad tiene, tan peligroso es el uno como el otro.

LA LEY DE ARMONIA

Cuando unimos una alimentación sana en nuestro organismo con una perfecta higiene respiratoria, producimos una *Armonía* caracterizada con la palabra: nutrición; y cuando unimos al hombre a las leyes de la naturaleza, producimos también una Armonía; eso es: Naturismo, sí; Naturismo es Armonía.

LA HIGIENE TROFICA

Mientras el hombre tenga descuidada su higiene trófica no adelantará un paso en el camino de la salud integral. La Trofología, la ciencia de la alimentación, resuelve el problema de lo qué y cómo debe nutrirse el niño en el claustro materno (en la madre) y el hombre en su vida cuotidiana. Sin este paso no habrá felicidad posible en la tierra.

LA CLAVE DE LAS ENFERMEDADES

La sangre pura es la base de la inmunidad, ¿y quién tiene la sangre químicamente pura en la actualidad? Las

incompatibilidades químicas de los alimentos, el respirar aire impuro y el comer carnes (cadáveres) de todas clases intoxican la sangre, haciendo vivir al hombre entre microbios; de ahí el combatir y luchar contra los bacilos, con antisépticos, medicinas y ligas, pero eso no es más que un triste combate contra el efecto; las causas se dejan en pie, y mientras las causas subsistan, no desaparecerán los efectos ni el *miedo* a las enfermedades, porque el hombre las lleva y tiene siempre latentes en sí.

Prof. N. CAPO

Un Nuevo Método de Rejuvenecimiento:

Inyectar sangre joven en cuerpos viejos

Un médico parisién, el doctor Jawouski, de la Facultad de Medicina de París y de Lwow (Polonia), ha hecho algunas experiencias sensacionales de rejuvenecimiento: las de inyectar sangre joven y sin gastar en las venas de las personas viejas que lamentan su juventud perdida. "Doce inyecciones intravenosas de muy leves cantidades de sangre joven, algunas de 5 centigramos como máximum, son suficientes y constituyen todo mi tratamiento", ha declarado M. Jawouski. Asimismo ha inventado un suero el doctor Jawouski, que tiene la misma eficacia. Las experiencias son necesarias de un gran cuidado.

Comentario Naturista: Eso es bueno, bonito, muy curioso y cómodo teóricamente, pero en la práctica no resultan las maquinaciones "biológicas" y "humanitarias" del médico parisién. Si eso fuera factible, si fuera una realidad para la naturaleza humana la Gran Ley Natural estaría ya burlada por la química y la sueroterapia, fruto de la excitada inteligencia del hombre. Si eso fuera de éxito en el fondo, todas las leyes de la Naturaleza estarían engañadas y burladas porque entonces podría seguir el hombre impunemente hartándose de placeres ficticios, de alcoholes de todas clases, de carnes y platos condimentados con maestría por diabólico culinario, como permanecer largas horas en una habitación con aire enrarecido y cincuenta

mil cosas más para intoxicarse, envenenarse y envejecerse la sangre y los tejidos, degenerándose y degenerando a los demás con su mal ejemplo, atropellando toda ley natural, riéndose de toda ley biológica, que todo se remediará después mediante las inyecciones intravenosas de sangre joven (?) de última hora. ¡Oh absurdo de los absurdos! No sabemos cómo la inteligencia humana representada en las academias que cándidamente aceptan como grandes verdades esos "oropeles científicos", no se dan cuenta que eso no puede ser, porque la sangre de una persona no es atómicamente, ni vibra igual que otra; por tanto no hay asimilación trófica ni endocrina? ¡Lectores, no os dejéis engañar y sólo seguid el camino de la verdad!

Dos extremistas insignes

Les faltó una cosa: ser Trofólogos

Horacio Fletcher fué un comerciante norteamericano que después de haber hecho su fortuna se retiró de los negocios con la salud tan quebrantada que una Compañía de seguros sobre la vida no quiso aceptarlo, por "debilidad del corazón".

Hombre dotado de gran energía, trató de curarse a sí mismo, poniéndose al régimen de una sola comida por día, teniendo la paciencia de masticar cada bocado hasta hacer desaparecer todo sabor antes de deglutirlo. Después de algunos meses de este régimen, sus enfermedades desaparecieron; su peso, que era excesivo, disminuyó cerca de veinte kilos, y afirmaba que se sentía rejuvenecido y vigoroso.

Entusiasmado por su éxito, y creyendo haber encontrado en la masticación intensiva una especie de panacea, procuró dar a su descubrimiento toda la publicidad deseable. Escribió varios libros, entre otros: "Gutton or Epicure" y "The A B C of our Nutrition", en los cuales combate la plaga de la sobrealimentación. Dice que el hombre, por término medio, podría vivir perfectamente con la mitad de los alimentos que consume.

Fletcher tuvo numerosos partidarios, gracias a sus exageraciones; pero su sistema tiene graves errores fisiológicos. La masticación exagerada no es natural. Si observamos a los animales, veremos que algunos, como los carnívoros, comen apresuradamente. Un perro hambriento se traga los trozos de carne casi sin masticarlos. Los rumiantes comen aprisa primero, después descansan para rumiar, lo cual hacen lentamente, pero sin exagerar. Nuestros más próximos parientes en la escala zoológica, los monos, comen más bien aprisa que despacio, como lo habrá observado quien los haya visto comer plátanos o cacahuetes, por ejemplo. (1)

Fletcher no tenía en cuenta la calidad de los alimentos, pues lo principal, según él, era masticarlos perfectamente. Recomendaba también que hasta los líquidos se "masticaran".

Con este sistema de alimentación el intestino evacua solamente cada cuatro o cinco días, lo que no es fisiológica, pues lo natural es tener, cuando menos, una evacuación cada veinticuatro horas. Creía que todo residuo es causa de fatiga o de putrefacción intestinal, error que fué la causa determinante de su muerte, según dicen Campbell y Detwiller en el libro "The Sazy Colon", 1928, página 33: "Horacio Fletcher murió prematuramente en Copenhague, de bronquitis. La causa principal de su enfermedad, en opinión de un prominente médico americano que lo asistió, fué la intoxicación intestinal. (Comunicación personal a los autores, de fuente fidedigna)" (y por la falta de alimentos de verduras o frutas.—N. de la Redacción).

Se sabe que la masticación cuidadosa es factor esencial para la buena digestión, pero es enteramente antifisiológico masticar los alimentos hasta reducirlos a una papilla semilíquida, como lo hacía Fletcher.

* * *

El noble veneciano Luis Cornaro nació en 1464 y murió en 1567. A consecuencia de la vida de disipación que había

(1) Los animales carnívoros no tienen muelas en forma de maseteros y por tanto no pueden masticar. En cambio los monos en las jaulas degenerados como el hombre tampoco mastican.

llevado, hacia los cuarenta años se vió gravemente enfermo; sus médicos le dijeron que sólo le quedaban pocos meses de vida.

Siendo más inteligente que sus médicos, se puso a estudiar su propio caso, y pensó que si esa vida de excesos le había llevado hasta ese lamentable estado, una vida de obstinencia y de temperancia podría salvarlo. Abandonó, pues, sus malsanos placeres, se trazó un método de vida sabiamente ordenada y adoptó una dieta que es histórica, con el resultado de que sobrevivió a sus médicos y se conservó fuerte y saludable y en la posesión de todas sus facultades hasta pasados los cien años. Comía dos veces al día, y en ocasiones sólo una vez. Su régimen consistía en doce onzas de alimento y catorce onzas de vino cada día (y además de todo eso, debió comer mucha verdura y combinar bien los alimentos químicamente. — N. de Redacción).

Escribió un libro "La Vida Sobria", en el que da excelentes consejos para prolongar la vida. Decía que cuando ocurría la muerte de alguno de sus parientes o amigos, procuraba alejar todo pensamiento de pena o tristeza: como que nada hay que abrevie más la vida que las emociones deprimentes.

Cuenta Cornaro que cuando tenía setenta y ocho años, sus familiares, temiendo que tan escaso alimento pudiera perjudicarle, lo convencieron a aumentar su ración alimenticia. Este aumento fué de dos onzas, de manera que si antes con sopa, una yema de huevo, un poco de carne y pan, completaba las doce onzas, en seguida aumentó a catorce onzas, y en vez de las catorce onzas de vino empezó a tomar dieciséis. Este aumento le había producido tal efecto a los diez días, que en vez de estar alegre como habitualmente, se volvió triste y colérico; todo le fastidiaba, y a los doce días le atacó un agudo dolor de costado que le duró veinticuatro horas. Pasado este accidente volvió a su régimen de doce onzas de alimento y catorce de vino, y recobró su buen humor y su acostumbrada salud, muriendo tranquilamente en Padua, a los ciento tres años de edad.

Tenemos aquí dos extremidades, de las cuales uno fracasó y otro triunfó. ¿Qué enseñanzas se desprenden de estos dos casos? El primer caso citado nos demuestra que todo sistema unilateral tiene que dar malos resultados. El segundo caso nos prueba la lógica del régimen estrictamente individualizado. Juzgados desde el punto de vista del naturismo, veremos que ni Cornaro ni Fletcher fueron naturistas. En el naturismo se encuentran quizá más extremistas y fanáticos que en cualquiera otra *secta* o *culto*. Como ejemplo curioso podemos citar lo que dice el célebre Dr. Knaggs en uno de sus libros, de que hay en los Estados Unidos ciertos dietéticos extremistas que practican la *cura de pasto* ("grass cure"), que consiste en comer exclusivamente pasto o hierba tierna, durante la primavera; la duración de la cura es de tres semanas, y dicen que produce efectos depurativos y restaura la salud. ¡Vaya si se necesita fuerza de voluntad para practicar semejante cura! Otros practican la cura de inanición (ayuno), y se citan casos de personas que no tomaron alimentos durante cuarenta y hasta sesenta días. Por unos cuantos que se benefician (si es que se benefician con tales prácticas), ¿cuántos no habrá que se dañen irremediablemente? Sin tener en cuenta el rol inmenso que la autosugestión juega en toda clase de curaciones, creemos que los extremistas y fanáticos más desprestigian que abonan la mejor de las causas.

GERMAN ORTEGA

Nota de Redacción.—Conceptuamos de bien meditadas las opiniones y comentarios de nuestro ilustre colaborador Ortega, que hoy hace a esos dos hombres lumbreras en el campo dietético tan conocidos por los Trofólogos naturistas. Para nosotros Fletcher sigue teniendo mucha razón, "que cuanto más se mastique un alimento, mejor es", y si murió prematuramente fué debido a la mala calidad de los alimentos y a sus incompatibilidades químicas y no por masticar mucho. Le faltaron, por otra parte, los alimentos catalíticos, como a Cornaro también, es decir, ser naturista dietético completo.

¡LA MADRE TIERRA!

¡Obrero! No han pasado en vano los siglos, puesto que puedo pronunciar este nombre con orgullo. Antes un obrero que no era un esclavo o un lacayo era una excepción casi increíble y hasta cierto punto criminal. Hoy vemos ya claramente que es una iniquidad y un absurdo que la mayor parte de los obreros sigan siendo esclavos y lacayos. Obrero no quiere decir esclavo; quiere decir creador. Todo lo han hecho, todo lo han creado los de nuestra raza, los que vivieron con la herramienta al puño, azadón, cincel o pluma; los siempre miserables, siempre fatigados del áspero camino, siempre abrumados por la indiferencia del cielo y la crueldad del prójimo, siempre empujados por la grandeza oculta de lo que hacían; los que empaparon el lodo de sudor y de sangre; los que, bajo el látigo, arañaron y mordieron y cavaron de las entrañas del suelo, no una obscura madriguera para esconder su desnudez, sino la magnífica vivienda futura de la humanidad. Tenemos por fin conciencia de que todo está inmóvil y muerto sin nosotros; de que solamente nosotros llevamos el mundo sobre nuestras espaldas.

Y obrero no significa únicamente el que obra a la materia muerta, el que batalla para regular las fronteras físicas de lo posible, y para perseguir, aprisionar y domar las ciegas energías de la naturaleza significa, sobre todo, el que obra la materia viva, el que amasa la arcilla y también la carne y el espíritu; él edifica con dura roca la ciudad del porvenir, y también con su propio cuerpo, con su propia razón; el que lanza al azar, a la noche fecunda, la simiente de la cosecha invisible, y la idea de las almas desconocidas, remotas, que nos miran en el silencio y en la sombra. Por eso lanzo hacia vosotros la vitalidad y la fe en mis palabras.

Socialistas, anarquistas, neo-místicos, neo-cristianos, espiritistas, teósofos... ¿Qué quiere decir todo esto? ¿Qué quiere decir esta universal reacción hacia lo religioso, esta filosofía que se vuelve sentimental y profética, esta *literatura preocupada del más allá*, estos poetas, historiadores y críticos que se hacen reformadores sociales, estos propagandistas de unas bellezas que se habían declarado inútiles? ¿Qué quiere decir este renacimiento de la inquietud, del misterio, de la sagrada angustia salvadora de gérmenes?

¡Que somos desgraciados! no por culpa de la naturaleza, más y más sometida cada día a nuestra voluntad y a nuestro genio, sino por culpa de nosotros mismos! Esta sed de cambios profundos es sed de perfección. Un vago remordimiento nos entristece. Nos sentimos inferiores a nuestros ideales. Arrastramos, encerrada en el fondo de nuestro ser la radiante realidad de mañana, y embriagados de ellas nos humilla y nos mancha y nos exaspera la realidad de hoy. Somos desgraciados porque vamos a dejar de serlo. Sufrimos porque vamos a curarnos. Nuestro dolor es el de los nervios sanos y fuertes; es el dolor de la vida en

marcha. Desgraciados, sí, todos desgraciados, por suerte nuestra. Desgraciados los que trabajan, y mucho más desgraciados los que no trabajan. Desgraciados los que sueñan la belleza intangible y mucho más desgraciados los que no sueñan. ¿Pobres y ricos? No: ¡todos pobres! La riqueza, la verdadera riqueza, está haciéndose; los verdaderos tesoros están desenterrándose. Y nosotros, los inclinados sobre el surco, los que tenemos las manos llenas de tierra, somos los primeros que tocaremos el oro nuevo, el oro inagotable y justo. ¡Ah! ¡lo haremos brillar al sol! Pero no para que nos lo arrebaten garras indignas. Eso no: eso habrá terminado. Todos tendremos nuestra parte de paz y de alegría; todos seremos en el paraíso.

Y ese oro simbólico, esa linfa generosa que correrá para todos, que no se apartará de la desdicha para seguir a los falsos dichosos, ni huirá del hambre para halagar la hartura, ni abandonará la desesperación y la agonía para colmar el tedio y la ociosidad, ¿de dónde la sacaremos? ¿Por dónde fluye su corriente secreta? ¿Qué peña hay que herir? ¿A qué firmamento debemos clamar?

¿Llamaremos al corazón de nuestros hermanos? Algunos corazones son cofre de avariento, que guardan el oro contaminado. No os molestéis en llamar a las puertas de la avaricia, altas y negras como las de la muerte. ¡Jesús llamó, y las puertas temblaron, pero no se abrieron! ¡Antes se abrirán hasta abajo las aguas del mar y las arenas del desierto!

¿Y qué obtendríamos? ¿Qué es lo que nos hace falta?

¿Capital?

Pero el capital no es el enemigo, y en esto desearía fijar vuestra atención. El capital, es decir, el elemento de cambio y de tráfico, las instalaciones industriales, los depósitos y la maquinaria, no es más que trabajo acumulado; por lo mismo correrá la suerte del trabajo. Estad ciertos de que donde el salario es intolerablemente exiguo, el interés del capital lo será también; donde el salario se eleva, el interés se eleva. Abrid los ojos, id a las cumbres de la civilización, a las grandes ciudades europeas y norteamericanas. Veréis que allí el capital no produce casi nada, y que el obrero apenas consigue lo extrictamente preciso para no sucumbir en seguida. En los países sin saquear aún, los intereses son buenos y los salarios también. La existencia es fácil y por lo tanto digna. No se insulta a la condición humana con la degradación del obrero mendigo. Pero dejad que nos civilicemos, dejad que progresemos; ya vendrán, arriba el lujo feroz, abajo la miseria y el crimen. Ya se repetirán las escenas dantescas de Chicago y de Londres; los vagabundos delirantes se romperán el cráneo contra los muros de los palacios. Tendremos la vanidad de contar, como Nueva York, treinta suicidios en un día. Los intereses bajarán constantemente hasta el 3, hasta el 2 por ciento anual, y los servicios cuya labor es más terrible y más necesaria, serán precisamente los más torturados; perecerán de inanición, de podredumbre y de congoja en rincones inmundos, donde nadie llega a la vejez, y donde los niños nacen viejos, o nacen difuntos, donde el amor se hace grotesco y vil, donde la

mujer, vaso de elección, sonrisa del destino, se convierte en un animal idiota que al engendrar la vida no engendra más que el sufrimiento. ¿Para qué intentar otra distribución de dinero? Cambiará de bolsillos, pero no de leyes; habremos removido la masa del dolor social sin disminuirla en un ápice.

No, no es el capital el enemigo; no el capital a donde hay que volver la vista, ni a la caridad de nuestros semejantes, ni a la ciencia, cortesana del oro y de las armas, insensible mecanismo a la disposición de todas las tiranías. No son el interés ni los salarios los que absorben la enorme cantidad de riqueza que los trabajadores vuelcan cada día sobre el mundo, riqueza suficiente para una humanidad diez veces más populosa y más refinada, sino la *renta de la tierra*. La renta es el vampiro formidable y único. El propietario es el que todo lo roba,reduciendo a la última extremidad al trabajo y a todo lo que representa trabajo. Es que la tierra es lo fundamental; sin la tierra no hay nada. El dueño de la tiera es que impone la ley; él, y sólo él, es el déspota invencible. En el centro de París, donde os repito que el capital no vale gran cosa, y donde es tan hacedero morirse de no comer, encontraréis que un metro cuadrado de terreno cuesta una fortuna. Lo mismo ocurre en todos los distritos de alta civilización. ¿Por qué los capitales prosperan en los estados poco civilizados de América, del Sud Africa, de Australia? ¿Por qué en ellos viven con más desahogo los trabajadores? Sencillamente por que las tierras son baratas, porque hay muchas tierras, porque aún quedan tierras. Se habla con asombro de la *raza yankee*. ¡Qué raza! Tierras y más tierras. ¡Bonita está la famosa raza donde el propietario empieza a sacar el jugo a la tierra y a los que trabajan la tierra! Hay que contemplar la célebre raza en los barrios sórdidos de Nueva York. No se diferencian, no, los espectros neoyorquinos de los londinenses, ni de los andaluces, ni de los sicilianos. Son siempre los espectros del hambre. ¿Y acaso los fundadores de la portentosa potencia actual de los Estados Unidos no fueron en gran parte los irlandeses, los mismos esclavos que a duras penas, después de quince horas de tarea infame, conseguían un puñado de patatas? ¿Esclavos? Los irlandeses del 40 hubieran pedido, hubieran suplicado serlo. Un esclavo valía una cierta suma, pero un irlandés, uno de los ocho millones hambrientos sometidos a la rapacidad de los propietarios británicos, no valía nada. Atarle al yugo costaba menos que dar pienso a un caballo. Y vive Dios que si hubieran sido ocho millones de norteamericanos los tratados así, en lugar de ocho millones de irlandeses, el resultado hubiera sido igual.

¿A qué indignarse contra los apacibles capitalistas especie de cheques ambulantes? Indignémonos contra el pripietario. El es el usurpador. El es el parásito. El es el intruso. La tierra es para todos los hombres, y cada uno debe ser rico en la medida de su trabajo. Las riquezas naturales, el agua, el sol, la tierra, pertenecen a todos. Apodérese de la tierra el que la fecunde; así como nos apoderamos de la vida. Goce de la tierra el hombre en proporción de su esfuerzo. Recoja la cosecha el que la sembró,

y la regó con el sudor de su frente, y la veló con sus cuidados. Y todo nuestro poder ¿qué es sino cosecha? Todo surge de la tierra y nosotros mismos somos tierra. Parecidamente al vapor que desprendido de los mares, errante por la atmósfera, cuajado de los espacios sobre la frialdad de los altos montes, baja hecho nieve, fuente y ríos hasta sepultarse otra vez en el Océano para tornar a evaporarse, una maravillosa circulación de vida se cumple entre la tierra y nosotros por mediación de las plantas; nutridos de los jugos que ellas elaboran con las substancias de la tierra, devolvemos a la tierra nuestros cuerpos para que transformados de nuevo alimenten las generaciones futuras. Hijos de la tierra, sentimos que poseerla sin trabajarla, es decir, sin acariciarla y servirla; dejarla estéril, rodeada de un cerco, para especular con ella y enriquecerse así, en la holganza, es un acto sacrílego y salvaje que desmoraliza más a los verdugos que a las víctimas. Tened por seguro que cuanta crisis económica se declara en los pueblos, aumentando más todavía la opresión y el desaliento general, no reconoce otra causa que estas especulaciones esencialmente culpables. Emancipemos la tierra con sus gemas y metales escondidos y selvas y bosques y jardines, sustentadora de cuanto alienta, fuente de inmortalidad. Es necesario que los que pensamos en algo que no es presente, pero que lo será, y esperamos en las realidades que se acercan y miramos hacia la aurora próxima y la cantamos cuando aún es de noche, defendamos la tierra. Defenderla es defender la felicidad de nuestros hijos. No toleremos que un zángano, a quien bastarán seis pies de sepultura, necesite leguas y leguas para extender cuando vivo su ociosidad, más dañosa que la de los muertos. Los que viven sin trabajar no son hermanos nuestros; antes lo son las abejas y las hormigas y el pájaro que teje su frágil nido. Los que viven sin trabajar no existen; no son hombres, son sombras. No toleremos que nos aprisionen las sombras. No toleremos que la tiera, en cuya faz venerable hemos esculpido nuestra estupenda historia, sea de quien no la merece. Luchemos por conseguir que cada hombre, al nacer, encuentre su parte de herencia natural, la parte de tierra a que tiene derecho. Luchemos por conseguir que la tierra sea de quien la trabaja, y que no haya otra riqueza que la del trabajo. Me diréis que esto es de sentido común. Pero no hay nada más revolucionario y práctico que el sentido común.

El sentido común establecerá la paz sobre la tierra cuando nadie acepte asesinar ni ser asesinado por motivos que no entiende o porque no le importan, y el sentido común llevará a cabo la revolución capital, la conquista de la tierra. ¡Cuánta sangre y cuanto pensamiento se gastan en llegar a esta tierra prometida, que nos aguarda del otro lado del horizonte, sino bajo nuestros pies, serán pensamiento y sangre bien gastados. Y estoy convencido de que esta conquista se hará, donde los obreros son y serán más fuertes y más libres. Aquí, al entrar en la era de luz y de orientación definitivas, nos reconciliaremos todos con la tierra, la santa tierra, la madre inmortal, doblemente madre, porque después de darnos la vida, nos ofrece el reposo!

RAFAEL BARRET.

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN DE INVIERNO

Al levantarse tomar el zumo de un limón con un poco de agua y respiración diez minutos.

Desayuno.—Café malta, miel y nata y pan Dextrín negro; final una manzana.

Tomar sol. Respiración al aire libre.

Mediodía.—Ensalada de lechuga, escarola, poco tomate, aceite y algunas aceitunas. Una tortilla de zanahoria, cebollas y acelga, de dos huevos; dos manzanas y 50 gramos de almendras, y pan Dextrín, negro, remojado de antemano (de seis a siete trozos) con las comidas. No comer deprisa, sino lentamente.

Cena.—Una sopa de fideos con dos yemas de huevo y bróquil con un sofrito de cebolla y tomate. Ensalada como a mediodía, pan Dextrín; dos manzanas y cincuenta gramos de piñones. Masticar todo bien.

Antes de ir a dormir hacer diez minutos de respiración lenta y profunda y ejercicio físico para entrar en reacción contra el frío.

REGIMEN DE FRUTAS SIN HARINAS

Al levantarse, el zumo de medio limón. Hacerse una fricción a todo el cuerpo. Lavado en un baño de agua caliente diez minutos y luego friccionarse con agua fresca para reaccionar.

Desayuno.—Medio melón, dos manzanas y 10 dátiles.

Baños de sol una hora, al vientre.

Mediodía.—Medio melón, una granada (12 a 15 dátiles) y 3 manzanas; que mastique todo bien.

Cena.—Doce naranjas o bien un kilo de uva, 10 a 20 dátiles y 3 manzanas. Nada más.

Antes de ir a dormir hacerse dar por otra persona una fricción con zumo de limón en toda la columna vertebral.

REGIMEN DE FRUTA Y SOL

Desayuno.—El zumo de 5 granadas o mandarinas, 2 a

3 trozos de pan Dextrin blanco y remojado de antemano; final, una manzana.

Tomar sol 40 minutos y una ducha fría, pero rápida, de un minuto, y secarse.

Mediodía.—Zumo de 2 kilos de uva y algunos higos o dátiles; de 3 a 4 trozos de pan Dextrin, blanco, remojados, y al final una manzana asada.

Tomar el sol 25 minutos.

Cena.—Zumo de un kilo de uva y 3 a 4 manzanas y una yema de huevo.

REGIMEN COMPATIBLE EN CADA COMIDA

Desayuno.—Tres granadas o seis naranjas; un poco de pan y yema de huevo; otro: diez naranjas y un poco de pan negro y miel.

Mediodía.—Seis manzanas y una yema de huevo. Tarde, dos manzanas y nata.

Cena.—Ensalada de lechugas, rabanitos, zanahoria rallada y el zumo de dos limones; poco aceite y algunas olivas y almendras tostadas.

REGIMEN DE PATATAS FRITAS Y TORTILLA

Desayuno (de 7 a 8).—Uva con pan y un poco de queso tierno.

para abrir el apetito tomar el zumo de medio limón.

Mediodía (de 12 a 1).—Patatas abundantes cocidas en agua sola; por encima aceite crudo. Ensalada completa y algunas patatas fritas; dos manzanas y 25 gramos de piñones.

Cena (a las 7).—Tortilla de patatas, de un huevo, y otro plato de patatas y acelga. Ensalada de lechugas y tomate; dos manzanas y 25 gramos de almendras. Masticar todo bien.

Nos avergonzamos al saber que hay naturistas insensatos y sucios, inmorales y gandules, ¿pero qué le vamos a hacer nosotros desde aquí, más que invitarles a que se corrijan? El bien que el hombre siembra, algún día lo encuentra. Ser naturista quiere decir ser puro, sano y serio.

LOS MOTIVOS DEL LOBO

Debido a la dilatada insistencia con que muchos amigos de PENTALFA nos pedían esta hermosa joya filosófico-literaria de Ruben Darío, «el poeta de las niñas tristes» por haberla oído recitar numerosas veces a nuestra administradora, en sus recitales, la damos hoy a todos los lectores para que aprecien su valor moral

El varón que tiene corazón de lis,
alma de querube, lengua celestial,
el mínimo y dulce Francisco de Asís,
está con un rudo y torno animal,
bestia temerosa, de sangre y de robo,
las fauces de furia, los ojos de mal:
el lobo de Gubbia, el terrible lobo.
Rabioso ha asolado los alrededores,
cruel ha deshecho todos los rebaños;
devoró corderos, devoró pastores,
y son incontables sus muertes y daños.
Fuertes cazadores armados de hierros
fueron destrozados. Los duros colmillos
dieron cuenta de los más bravos perros,
como de cabritos y de corderillos.
Francisco salió:
al lobo buscó
en su madriguera.
Cerca de la cueva encontró a la fiera
enorme, que al verle se lanzó feroz
contra él. Francisco, con su dulce voz,
alzando la mano,
al lobo furioso dijo:—*¡Paz, hermano lobo!* El animal
contempló al varón de tosco sayal;
dejó su aire arisco,
cerró las abiertas fauces agresivas,
y dijo:—*¡Está bien, hermano Francisco!*
¡Cómo!—exclamó el santo—*¿Es ley [que tú vivas*
de horror y de muerte?
¿La sangre que vierte
tu hocico diabólico, el duelo y espanto
que esparces, el llanto
de los campesinos, el grito, el dolor
de tanta criatura de Nuestro Señor?
¿No han de contener tu encono infernal?
¿Vienes del infierno?
¿Te ha infundido acaso su rencor eterno
Luzbel o Belial?
Y el gran lobo, humilde:—*¡Es duro el [invierno,*
y es horrible el hambre! En el bosque [helado
no hallé qué comer; y busqué el ganado,
y en veces comí ganado y pastor.
¿La sangre? Yo vi más de un cazador
sobre su caballo, llevando el azor
al puño; o correr tras el jabalí,
el oso o el ciervo; y a más de uno vi
mancharse de sangre, herir, torturar,
de las roncas trompas al sordo clamor,
a los animales de Nuestro Señor.
Y no era por hambre, que iban a cazar.
Francisco responde:—*En el hombre [existe*
mala levadura.
Cuando nace viene con pecado. Es triste.
Mas el alma simple de la bestia es pura.
Tú vas a tener
desde hoy qué comer.
Dejarás en paz
rebaños y gente en este país.
¡Que Dios melifique tu ser montaraz!
—Está bien, hermano Francisco de Asís.
—Ante el Señor, que todo ata y desata,
en fe de promesa tiéndeme la pata.
El lobo tendió la pata al hermano
de Asís, que a su vez le alargó la mano.
Fueron a la aldea. La gente veía
y lo que miraba casi no creía.
Tras el religioso iba el lobo fiero,
y, baja la testa, quieto le seguía
como un can de casa, o como un cordero.
Francisco llamó la gente a la plaza
y allí predicó,
Y dijo:—*He aquí una amable caza.*
El hermano lobo se viene conmigo;
me juró no ser ya nuestro enemigo,
y no repetir su ataque sangriento.
Vosotros, en cambio, daréis su alimento
a la pobre bestia de Dios.—¡Así sea!,
contestó la gente toda de la aldea.
Y luego, en señal
de contentamiento,
movió testa y cola el buen animal,
y entró con Francisco de Asís al con- [vento.
Algún tiempo estuvo el lobo tranquilo
en el santo asilo.
Sus bastas orejas los salmos oían
y los claros ojos se le humedecían.

Aprendió mil gracias y hacía mil juegos
cuando a la cocina iba con los legos.
Y cuando Francisco su oración hacía,
el lobo las pobres sandalias lamía.
Salía a la calle,
iba por el monte, descendía al valle.
entraba a las casas y le daban algo
de comer. Mirábanle como a un manso
[galgo.
Un día, Francisco se ausentó. Y el lobo
dulce, el lobo manso y bueno, el lobo
[probo,
desapareció, tornó a la montaña,
y recomenzaron su aullido y su saña.
Otra vez sintióse el temor, la alarma,
entre los vecinos y entre los pastores;
colmaba el espanto los alrededores,
de nada servían el valor y el arma,
pues la bestia fiera
no dió treguas a su furor jamás,
como si tuviera
fuegos de Moloch y de Satanás.

Cuando volvió al pueblo el divino
[santo,
todos lo buscaron con quejas y llanto,
y con mil querellas dieron testimonio
de lo que sufrían y perdían tanto
por aquel infame lobo del demonio.

Francisco de Asís se puso severo.
Se fué a la montaña
a buscar al falso lobo carnicero.
Y junto a su cueva halló a la alimaña.
—*En nombre del Padre del sacro uni-*
[*verso,*
conjúrote, dijo, *¡oh lobo perverso!,*
a que me respondas: ¿Por qué has vuelto
[*al mal?*
Contesta. Te escucho.
Como en sorda lucha, habló el animal,
la boca espumosa y el ojo fatal:

—*Hermano Francisco, no te acerques*
[*mucho...*
Yo estaba tranquilo allá en el convento,
al pueblo salía,
y si algo me daban estaba contento
y manso comía.
Mas empecé a ver que en todas las casas
estaban la Envidia, la Saña, la Ira,
y en todos los rostros ardían las brasas
de odio, de lujuria, de infamia y mentira.
Hermanos a hermanos hacían la guerra,
perdían los débiles, ganaban los malos,
hembra y macho eran como perro y
[*perra,*
y un buen día todos me dieron de palos.
Me vieron humilde, lamía las manos
y los pies. Seguía tus sagradas leyes,
todas las criaturas eran mis hermanos:
los hermanos hombres, los hermanos
[*bueyes,*
hermanas estrellas y hermanos gusanos.
Y así, me apalearon y me echaron fuera.
L su risa fué como un agua hirviente,
y entre mis entrañas revivió la fiera,
y me sentí lobo malo de repente;
mas siempre mejor que esa mala gente.
Y recomencé a luchar aquí,
a me defender y a me alimentar.
Como el oso hace, como el jabalí,
que para vivir tiene que matar.
Déjame en el monte, déjame en el risco,
déjame existir en mi libertad,
vete a tu convento, hermano Francisco,
sigue tu camino y tu santidad.

El santo de Asís no le dijo nada.
Le miró con una profunda mirada,
y partió con lágrimas y con descon-
[suelos,
y habló al Dios eterno con su corazón.
El viento del bosque llevó su oración,
que era: *Padre nuestro, que estás en los*
[*cielos...*

SUEÑOS Y REALIDADES

De ideas y sueños vivimos; pero a la par que soñamos, practicamos, que es la manifestación más esencial de la vida misma... y la superación biológica a la que todo ser racional debe tender.

* * *

Racionalizándonos nos superamos, y superándonos, nos dignificamos.

Para mí, el desprecio representa un desgaste de energías flúidicas, tanto eléctricas como magnéticas, que yo las considero de suma utilidad, y por lo tanto, lo transmuto por la compasión.

* * *

Renovar al individuo, es renovar al medio; pero renovar el medio no es renovar el individuo.

Unos dicen que viven para comer, y otros, que comen para vivir; pues ni lo uno ni lo otro: se come para morir (los menos) y hay quien muere por no saber comer (los más).

* * *

¡Los tres feos y repugnantes vicios: El alcohol, las carnes y el tabaco! No ingieras de nada de esto, pues no tan sólo se genera en ti toda esa plaga de calamitosas enfermedades, sino que preparas una sangre, la cual transmitirás a tus descendientes, que luego más tarde llorarás por haber llevado una vida apartadas de las bienhechoras y divinas leyes naturales.

¡Abajo estos tres feos vicios y azote de la civilización actual!

* * *

La irascibilidad del niño al nacer y demás humores que se presentan, la única causa está en la vida tan antinatural y biológica que los padres observaron y menos practicaron al dar una plasmogeneización celular, de donde parten todos esos fluídos dispersos y no poder encontrar esa ley de atracción que regulariza el ritmo que rige la armonía y rol del cuerpo humano.

* * *

Esas pobres tortugas del pensamiento no hacen otra clase de evolución sino la de la gastronomía, pues tocante a la evolución moral y espiritual, esta concepción del genio, ni que se trate al efecto, se ofuscan y hasta se sienten como aherrojados.

Mi sistema siempre ha sido este: indagar, escudriñar la causa eficiente de todo cuanto se manifiesta en la gran ley de la sabia e inexorable madre naturaleza, gestadora y reproductora de esa armonía en el orden sideral, como en el cosmológico y terrenal.

¡Adelante, héroes del aristocrático pensamiento!

* * *

Decía Pitágoras que el ejercicio físico vuelve al cuerpo sano y al mismo tiempo sanea el pensamiento, fortifica el carácter y dulcifica el espíritu.

JERÓNIMO BUSTAMANTE

Enlace Naturista

Nuestro dilecto amigo, el Dr. J. Carlos G. Santillán—que todos nuestros lectores conocen, tendrá la primavera próxima adornada con la corona Nupcial del barro mudo hecho espíritu que vivifica—el Amor—con la distinguida Srta. M.ª Esther Orcoyen, la que comparte los ideales naturistas con su futuro esposo, el 26 de diciembre. Qué guirnalda de Amor Espiritual y de significación oculta connaturaliza a estos dos jóvenes? ¿Qué destino de 7 años de vacas flacas o de 7 vacas gordas les han trazado los Dioses de las Musas Nupciales? No nos importa! Son dos planetas que fluctúan en su Universo de prístima pureza que han de transmutarse en astro brillantino de paz y de luz y dar a su vez nuevos planetas en el Gran Eter de la Vida!



Que la flor de la juventud sea eterna.

Aprendió mil gracias y hacía mil juegos
cuando a la cocina iba con los legos.
Y cuando Francisco su oración hacía,
el lobo las pobres sandalias lamía.
Salía a la calle,
iba por el monte, descendía al valle.
entraba a las casas y le daban algo
de comer. Mirábanle como a un manso
[galgo.
Un día, Francisco se ausentó. Y el lobo
dulce, el lobo manso y bueno, el lobo
[probo,
desapareció, tornó a la montaña,
y recomenzaron su aullido y su saña.
Otra vez sintióse el temor, la alarma,
entre los vecinos y entre los pastores;
colmaba el espanto los alrededores,
de nada servían el valor y el arma,
pues la bestia fiera
no dió treguas a su furor jamás,
como si tuviera
fuegos de Moloch y de Satanás.

Cuando volvió al pueblo el divino
[santo,
todos lo buscaron con quejas y llanto,
y con mil querellas dieron testimonio
de lo que sufrían y perdían tanto
por aquel infame lobo del demonio.

Francisco de Asís se puso severo.
Se fué a la montaña
a buscar al falso lobo carnicero.
Y junto a su cueva halló a la alimaña.
—*En nombre del Padre del sacro uni-*
[*verso,*
conjúrote, dijo, *¡oh lobo perverso!,*
a que me respondas: ¿Por qué has vuelto
[*al mal?*
Contesta. Te escucho.
Como en sorda lucha, habló el animal,
la boca espumosa y el ojo fatal:

—*Hermano Francisco, no te acerques*
[*mucho...*
Yo estaba tranquilo allá en el convento,
al pueblo salía,
y si algo me daban estaba contento
y manso comía.
Mas empecé a ver que en todas las casas
estaban la Envidia, la Saña, la Ira,
y en todos los rostros ardían las brasas
de odio, de lujuria, de infamia y mentira.
Hermanos a hermanos hacían la guerra,
perdían los débiles, ganaban los malos,
hembra y macho eran como perro y
[*perra,*
y un buen día todos me dieron de palos.
Me vieron humilde, lamía las manos
y los pies. Seguía tus sagradas leyes,
todas las criaturas eran mis hermanos:
los hermanos hombres, los hermanos
[*bueyes,*
hermanas estrellas y hermanos gusanos.
Y así, me apalearon y me echaron fuera.
Y su risa fué como un agua hirviente,
y entre mis entrañas revivió la fiera,
y me sentí lobo malo de repente;
mas siempre mejor que esa mala gente.
Y recomencé a luchar aquí,
a me defender y a me alimentar.
Como el oso hace, como el jabalí,
que para vivir tiene que matar.
Déjame en el monte, déjame en el risco,
déjame existir en mi libertad,
vete a tu convento, hermano Francisco,
sigue tu camino y tu santidad.

El santo de Asís no le dijo nada.
Le miró con una profunda mirada,
y partió con lágrimas y con descon-
[suelos,
y habló al Dios eterno con su corazón.
El viento del bosque llevó su oración,
que era: *Padre nuestro, que estás en los*
[*cielos...*

SUEÑOS Y REALIDADES

De ideas y sueños vivimos; pero a la par que soñamos, practicamos, que es la manifestación más esencial de la vida misma... y la superación biológica a la que todo ser racional debe tender.

* * *

Racionalizándonos nos superamos, y superándonos, nos dignificamos.

Para mí, el desprecio representa un desgaste de energías flúidicas, tanto eléctricas como magnéticas, que yo las considero de suma utilidad, y por lo tanto, lo transmuto por la compasión.

* * *

Renovar al individuo, es renovar al medio; pero renovar el medio no es renovar el individuo.

Unos dicen que viven para comer, y otros, que comen para vivir; pues ni lo uno ni lo otro: se come para morir (los menos) y hay quien muere por no saber comer (los más).

* * *

¡Los tres feos y repugnantes vicios: El alcohol, las carnes y el tabaco! No ingieras de nada de esto, pues no tan sólo se genera en ti toda esa plaga de calamitosas enfermedades, sino que preparas una sangre, la cual transmitirás a tus descendientes, que luego más tarde llorarás por haber llevado una vida apartada de las bienhechoras y divinas leyes naturales.

¡Abajo estos tres feos vicios y azote de la civilización actual!

* * *

La irascibilidad del niño al nacer y demás humores que se presentan, la única causa está en la vida tan antinatural y biológica que los padres observaron y menos practicaron al dar una plasmogeneización celular, de donde parten todos esos fluídos dispersos y no poder encontrar esa ley de atracción que regulariza el ritmo que rige la armonía y rol del cuerpo humano.

* * *

Esas pobres tortugas del pensamiento no hacen otra clase de evolución sino la de la gastronomía, pues tocante a la evolución moral y espiritual, esta concepción del genio, ni que se trate al efecto, se ofuscan y hasta se sienten como aherrojados.

Mi sistema siempre ha sido este: indagar, escudriñar la causa eficiente de todo cuanto se manifiesta en la gran ley de la sabia e inexorable madre naturaleza, gestadodora y reproductora de esa armonía en el orden sideral, como en el cosmológico y terrenal.

¡Adelante, héroes del aristocrático pensamiento!

* * *

Decía Pitágoras que el ejercicio físico vuelve al cuerpo sano y al mismo tiempo sanea el pensamiento, fortifica el carácter y dulcifica el espíritu.

JERÓNIMO BUSTAMANTE

Enlace Naturista



Nuestro dilecto amigo, el Dr. J. Carlos G. Santillán—que todos nuestros lectores conocen, tendrá la primavera próxima adornada con la corona Nupcial del barro mudo hecho espíritu que vivifica—el Amor—con la distinguida Srta. M.ª Esther Orcoyen, la que comparte los ideales naturistas con su futuro esposo, el 26 de diciembre. Qué guirnalda de Amor Espiritual y de significación oculta connaturaliza a estos dos jóvenes? ¿Qué destino de 7 años de vacas flacas o de 7 vacas gordas les han trazado los Dioses de las Musas Nupciales? No nos importa! Son dos planetas que fluctúan en su Universo de prístima pureza que han de transmutarse en astrobrillantino de paz y de luz y dar a su vez nuevos planetas en el Gran Eter de la Vida!

Que la flor de la juventud sea eterna.

Noticias y Comentarios

NUESTRO CONCURSO

Los que deseen tomar parte en el Concurso de "Pentalfa" rogamos lean el número 1 y siguientes de este año, que se hallan las bases y premios de nuestro concurso, el que finirá, como ya anunciamos, el 31 de diciembre de 1929, y en el número 1 de 1930 saldrá la lista de los premiados.

EL SEÑOR FORTUNATO PEITAVINO

Acompañado de su señora esposa, doña Cecilia Toledano, nos ha visitado el señor Fortunato Peitavino, viejo e incansable luchador desde hace más de veinte años, del Naturismo Científico en Italia. En números próximos poblicaremos en italiano algunas crónicas y trabajos interesantes del señor Peitavino, relacionado con el movimiento Naturista en Italia, además de la fotografía que publicamos hoy en la portada.

NUESTRA FIESTA

El 25 de diciembre, a las cuatro de la tarde — como anunciamos— efectuaremos una fiesta familiar científico-literaria naturista, a la que quedan invitados los alumnos y socios simpatizantes.

AMIGOS DE *PENTALFA*

Donativos: R. Sanabria, 5 pesetas; J. Castillón, 1; J. S., 5; M. S., 1. Total, 12 pesetas.

CANJE NUEVO

Hemos recibido el primer y segundo número de *El Criticón*, revista semanal de espectáculos, de Valencia, muy amena e informativa, a quien le deseamos larga y brillante vida, felicitando a su vez a su inteligente director.

Además, recibimos *Idella*, de Elda, periódico nuevo e interesante y "Naturismo", de Jujuy (R. A.). A todos nuestro saludo fraternal.

AGRUPACION TROFOLOGICA NATURISTA, DE VALENCIA

Hacemos saber a los socios y simpatizantes que dicha agrupación se traslada a la calle del Almirante Cadarso, núm. 28, segundo, sexta puerta. Manifestando al mismo tiempo que estamos estudiando la forma de hacer unos cursos de enseñanza naturista, que serán gratuitos para los socios.

Por una pequeña cantidad mensual

pueden adquirirse RELOJES DE PARED Y DE BOLSILLO, BICICLETAS, APARATOS FOTOGRÁFICOS, FONÓGRAFOS, GEMELOS PRISMÁTICOS, IMPERMEABLES, etc. Hasta veintidós meses de crédito. Sin fiador. Nada de pago adelantado. Para catálogo y condiciones escribir a **P. Escofet, Camprodón, 12 : BARCELONA** (Gracia)

8745 — Grafica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a miles de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labaratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... Prov. .....