COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1º - 2ª

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

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

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS

Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza

Desde un kilo se reparte a domicilio

BENET y CASALS - Marques del Duero, 130
Teléfono 30837 - BARCELONA

Sobres Sorpresa PENTALFA
a **0'25** cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

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

BARCELONA
15 Abril
1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 7

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**
Administradora: **Sra. Ramona Perera**
Suscripción América y España: **Año, 6 ptas.**
Suscripción Europa: " **8** "
Redacción: **Alcoy, 2 y 10** (Bonanova)

Las grandes figuras del vegetarismo espiritual en España

D. Attilio Bruschetti

Es Bruschetti un hombre cosmopolita y ecléptico; ciudadano de todos los países y abogado defensor de todas las causas justas.

Italiano por su nacimiento y español por sus largos años de residencia entre nosotros, ha llegado a fundir, por selección, las más nobles cualidades raciales de sus dos patrias.

Es hidalgo, dadivoso y aventurero en todas las empresas ideales como nuestros capitanes legendarios; romántico, músico y poeta como un juglar del medioveo. Es florentino de la época de los Médicis por su refinamiento, y tribuno de la primera república romana por su austeridad.

En su personalidad destacada, no se sabe a quien admirar más; si al sabio, al artista o al santo.

Analizar su obra literaria es empresa para gente más capacitada que yo y a otros la reservo. Yo solamente glosaré mis emociones ante su vida de filántropo, de sensitivo, que canta como los pájaros, naturalmente, como una necesidad expansiva de su espíritu.

COMEDOR VEGETARIANO
En el propio centro de Barcelona
Calle Doctor Dou, 12, 1.° 2.ª
Se sirven comidas puras vegetarianas y también menús por indicación médica
PRECIOS MÓDICOS

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

DEPOSITO DE MIEL
Cosechada por los agricultores BENET y CASALS
Esta casa es la única en Barcelona dedicada exclusivamente a la venta de miel al por mayor y al detall. Todas sus existencias proceden de los colmenares modernos de su propiedad instalados en Sarreal (Tarragona). Vendiendo, pues, únicamente esta casa el producto de sus cosechas, puede garantizar su calidad y su pureza
Desde un kilo se reparte a domicilio
BENET y CASALS - Marques del Duero, 130
Teléfono 30837 - BARCELONA

Sobres Sorpresa PENTALFA
a 0'25 cada uno. - Se envian por correo a todas partes
Curiosidad - Cultura - Regeneración
Haga Vd. un regalo a un amigo que siempre se ganará con el sobre más de un 50 por ciento

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

BARCELONA
15 Abril
1931

PENTALFA

AÑO VI
Núm. 7

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**
Administradora: **Sra. Ramona Perera**
Suscripción América y España: **Año, 6 ptas.**
Suscripción Europa: " 8 "
Redacción: **Alcoy, 2 y 10** (Bonanova)

Las grandes figuras del vegetarismo espiritual en España

D. Attilio Bruschetti

Es Bruschetti un hombre cosmopolita y ecléptico; ciudadano de todos los países y abogado defensor de todas las causas justas.

Italiano por su nacimiento y español por sus largos años de residencia entre nosotros, ha llegado a fundir, por selección, las más nobles cualidades raciales de sus dos patrias.

Es hidalgo, dadivoso y aventurero en todas las empresas ideales como nuestros capitanes legendarios; romántico, músico y poeta como un juglar del medioveo. Es florentino de la época de los Médicis por su refinamiento, y tribuno de la primera república romana por su austeridad.

En su personalidad destacada, no se sabe a quien admirar más; si al sabio, al artista o al santo.

Analizar su obra literaria es empresa para gente más capacitada que yo y a otros la reservo. Yo solamente glosaré mis emociones ante su vida de filántropo, de sensitivo, que canta como los pájaros, naturalmente, como una necesidad expansiva de su espíritu.

Del Bruschetti escritor, hay que admirar una prosa correcta, estilizada y clara, por medio de la cual se abarca en toda su púdica desnudez un alma armoniosa y exquisita que suena melódica siempre, como una arpa eólica, al menor contacto del aire de la vida, traduciendo en temblorosas inflexiones, en sollozos, sonrisas, caricias y tímidas quejas, las reconditeces de un corazón que se niega a envejecer porque sabe su inmortalidad y su grandeza y sabe también que vivir es amar. El ama fiel y constante al eterno femenino, porque eso es en síntesis Bruschetti: Un trovador de nosotras y un trovador para nosotras.

En todas las páginas de sus libros se acusa el culto que nos rinde. En «Angel Femenino», es la loa a la virgen; en «Cuando seas Madre», el respeto a la espose; en «Alma Diáfana», el homenaje a la madre...

Por ser un poeta que nos reverencia y nos ama, nos conoce y nos comprende; porque nos admira, pura, santamente, con un cariño impersonal y sabio, es capaz de traducir las suavidades femeninas, y para el están abiertos los ventanales de nuestras almas que solo se dejan bucear por los puros de corazón. A él, escritor de sana moral, sembrador de ideas de ética sublime, vaya nuestra gratitud como tributo a sus nobles ideales de un feminismo constructor y fecundante de generaciones conscientes de la alta misión maternal.

Como consecuencia lógica de este cariño de Bruschetti extendido a todas las mujeres, ha nacido en él una característica que es la más enérgica de sus buenas cualidades: La ternura por los niños. Su magestad la infancia no pudo hallar ayo más comprensivo. Para esa soberanía, única digna de todas las cruzadas y los vasallajes, construye jardines; edifica glorietas y bancos de azulejos policromos; esculpe las más elevadas máximas de los filósofos, cuida flores, palomas y pájaros. Los pequeñuelos le comprenden, como nosotras, saben que tienen en él un gran amigo y le rodean porfiando por estar junto a él y acompañarle en sus paseos por el parque infantil inundado de sol. Las alegres risas, el candor y confianza de tantas criaturas inocentes son rayos de sol que acarician el sentimiento delicado de este nuevo apóstol y caldea su espíritu para más difíciles tareas y más divinas gestas...

¿Para ser santo qué le falta a este hombre humilde y bueno que pasa por la vida dejando una estela de desprendimiento y virtud?

Sobre su talento y su cultura quedará siempre como la más valiosa de sus posesiones la obra de arte de su vida de perfección.

Para el artista, mi aplauso caluroso, para el ciudadano modelo, el más rendido homenaje; al amigo del alma, mi abrazo fraternal.

MARIA F. DE PIÑANGO

Valencia - Enero de 1931.

LUCES

«Conócete a tí mismo». — «Ama a tu hermano».

«En el hombre estaba la vida y la vida es la luz de los hombres».

«Buscad la verdad, que ella os hará libres». — *Jesús de Nazareth.*

«El Amor es la llave de oro del más allá.» — *Ada.*

«El presente justifica el pasado, como el porvenir justificará el presente». — *Esperanza.*

«Nacer, morir, volver a nacer y siempre progresar, tal es la ley». — *Allan Kardec.*

«El progreso de los pueblos está en razón directa a la conciencia adquirida». — *Victor Hugo.*

«Las unidades estelares son piezas del gran reloj Cósmico de las que se vale el Padre Creador para engranar su obra sin segundo». — *Erasto.*

«En el amor a la sabiduría radica la felicidad». — *Rabindranath Tagore.*

«El gran instructor está en tí mismo; búscalo en el interno». — *Vitam Impendere.*

«La Trofología es el verdadero camino conductor del individuo, *el Naturismo Integral* es la senda recta de los pueblos — *Nicolás Capo.*

La Medicina "gubernamental"

(Continuación)

Respecto a la Difteria, ocurre cosa muy parecida. Behring, Kitasato y Roux también han fracasado, aunque otra cosa se diga. Porqué si bien las experiencias de laboratorio (las hay para todos los gustos) han demostrado que el suero de un animal vacunado contra la toxina diftérica, neutraliza esta *in vitro*, y que inyectado a otro animal le hace refractario al veneno diftérico, la experiencia clínica demuestra que los resultados de laboratorio no corresponden a lo que de aquéllas se esperaba en el *organismo del hombre*. Véase el dato interesantísimo del Dr. Bourget, catedrático de clínica médica de la Universidad de Lausana (Suiza) y director del Hospital Cantonal de la misma población: «De cuatrocientos cuatro enfermos de difteria no inyectados, sólo hubo *dos muertos*, que llegaron ya «in extremis» al tratamiento, falleciendo a las pocas horas de su ingreso en el establecimiento; mientras que de ciento ochenta y cinco inyectados, *murieron quince*». Y con Bourget, la mayoria de los clínicos, afirman hoy que el suero antidiftérico no tiene ninguna acción en muchos casos de difteria. El suero antiestreptocócico, que es otro fracaso clínico, pretendía combatir las infecciones agudas, como la fiebre puerperal, la erisipela, escarlatina, anginas, flemones artritis, reumatismo, etc. Que otros inventores (?) presentan con el nombre de «suero polivalente»: una especie de suero panacea para los cirujanos, en evitación de la mayoría de causas de infección y supuración. Y sin embargo, en la práctica, tampoco ese suero ha detenido una sola vez, una fiebre puerperal, ni un simple flemón, como puede observarse en las salas de los hospitales. El suero antitetánico va perdiendo de día en día el favor de sus partidarios, puesto que para estar seguro de su acción, habría que inyectar tal cantidad de suero, que el tratamiento vendría a costar unas cinco mil pesetas en números redondos. Y sin la garantía absoluta de curación. Puesto que las indicaciones de empleo que acompañan los frascos de suero antitetánico, dicen, que el suero *no tiene ninguna acción* en los casos de *tétanos agudos*, y que *sólo* hay que esperar un efecto útil en los *crónicos*. Siendo estos, los que suelen curar por los métodos ordinarios. Veamos sobre esto, lo que dice el doctor Secretán, médico oficial de una importante Compañía suiza de Seguros contra accidentes, en una de sus obras: «Dos palabras sobre las inyecciones *preventivas* de suero antitetánico. *Nunca las he empleado*. De unos *doce mil heridos* atendidos en mi Policlínica, entre los que se contaban gran número de mozos de

cuadra, *jamás he visto un solo caso de tétanos*. El *único* caso de tétanos que he visto en un asegurado, fué atendido por un colega y yo le visité en calidad de experto. Se trataba de un cochero que se había herido en las piernas. Mi distinguido compañero le había aplicado el suero desde el primer momento, y cuando *no existia el menor indicio de tétanos*, o sea cuando la presencia del microbio era puramente hipotética, una simple posibilidad. No obstante, el tétanos se declaró a los diez días, y a pesar de la continuación de un tratamiento *intensivo* e *incluso intracraneano*, el caso fué *mortal*. Este es el *único* caso de *tétanos* registrado por la Compañía de Seguros entre sus heridos desde que existe (1895). Y no tengo noticia de que ninguna de las sociedades de seguros de Lausana, haya perdido por tétanos a *un solo asegurado*. Y sin embargo su radio de acción es extensísimo.» Ante la Sociedad de Cirujía de París, el doctor Rieffel afirmó que ha comprobado la ineficacia del suero antitetánico. El profesor Berger sostiene que en treinta y cinco casos por él tratados con inyecciones antitetánicas, el tétanos se desarrolló. Las notas clínicas aportadas al trigésimosexto Congreso de la Sociedad Alemana de Cirujía, tampoco han sido favorables al suero antitetánico. El doctor Beckenheimer aduce el ejemplo de las curaciones obtenidas durante la guerra ruso-japonesa, por los médicos japoneses, tratando las heridas con bálsamo del Perú, y obteniendo así un coeficiente de mortalidad mucho menor que los médicos de los hospitales militares rusos, que empleaban el suero antitetánico, El doctor Suter de Insbruck, confirma los buenos efectos del bálsamo del Perú en cirujía y aduce veinte casos de fracturas así tratados, en que solo en seis hubo ligera supuración, y en ninguno hubo que recurrir a amputación. Y henos así en los tiempos de aquellos viejos cirujanos que por sí mismos preparaban sus bálsamos a base de benjui y de bálsamo del Perú, como el bálsamo del Comendador de Malta, preciosa receta que los altos dignatarios de la Orden conservaban celosamente en sus archivos. Este bálsamo traumaticum, como también lo llaman los farmacéuticos alemanes, goza otra vez de gran favor en la cirujía menor popular alemana. Resulta significativo y curioso comprobar como la Medicina no oficial moderna nos lleva a los medicamentos de la Edad Media, cuando no a los de la época Hipocrática.

ANDRÉS MASÓ LÓPEZ
Abogado

SECCIÓN PRÁCTICA DE LA CIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN: TROFOLOGIA

Demostración del Vegetarismo económico

En el número anterior ya nuestros lectores habrán leído lo que decíamos sobre este asunto motivado por algunos que a última hora creen que el vegetarismo es bueno, si, pero que es más caro que el carnivorismo; y nosotros le salimos al paso diciéndoles que no, y se lo demostramos a continuación, practicamente, haciendo números y platos. Hoy damos a nuestros lectores cuatro platos más.

Boniatos con acelgas

Se toman, para seis personas, cinco kilos de Boniatos bien pelados (que cuestan 2'75) con o'6o de aceite, se cocinan más de media hora (de fuego o'40), después de estar bien cocidas, dos acelgas (o'40) y cuando está todo cocido se come con una lechuga (o'10) y o'10 de almendras. Total: 3'35. Por cada persona sale a o'56.

Macarrones a la Italiana

En agua abundante (diez litros) se hierven dos kilos de macarrones (para seis personas) los que cuestan 2'80, agregándole un poco de sal (sobrará) o'05, un sofrito de tomate y cebolla (o'60) y el fuego o'60, más una lechuga a cada uno (o'10). Total: 4'15. Resulta a o'69 cada uno.

Frutas y pan

Para seis personas: Seis kilos de albaricoques que valen en total 2 pesetas, o'3o de pan tostado a cada uno y 5o gramos de queso tierno (o'25). Total: 5'3o. A cada uno sale o'8o.

Cerezas con arroz

Se hierve un kilo de arroz blanco (o'70) y el fuego (o'40), y cuando el arroz esté bien cocido se sirve en el plato de cada uno con un poco de queso tierno rallado, lo que resulta en queso a o'05 cada uno, y todo eso se come con medio kilo de cerezas maduras a cada uno, resultando a o'35 por individuo. Total: 3'5o. Resulta cada uno o'54 ptas.

(En el número próximo continuaremos)

FRESAS CON NATA

Estamos ya en la temporada de las fresas, ricos alimentos de los dioses, según los poetas naturistas, y ahora debemos de aprovechar de éste rico manjar. Además es recomendable para las enfermedades del hígado, es contra el estreñimiento y el reuma.

Desayuno: Cien gramos de fresas maduras, 5o gramos de nata o miel y un poco de pan tostado.

Mediodía: En una fuente poner tres o cuatro trozos de pan Dextrin y encima poner 100 gramos de fresas bien maduras y elegidas, con una taza de zumo de uva, dos o tres cucharadas de miel, un poco de agua y dos o tres naranjas en trozos. Comer todo junto.

Cena: Poner en un plato: en trozos dos naranjas, un poco de piña (de lata), 100 gramos de fresas, nata 5o gramos o bien queso tierno, todo comido con pan Dextrin. Masticar todo bien.

RÉGIMEN LAXANTE DE FRUTAS

Desayuno: Caldo de ciruelas o tamarindo una taza, 200 gramos de nísperos maduros, pan Dextrin negro y ocho o diez dátiles.

Mediodía: Naranjas de ocho a diez, un plato de cerezas maduras, pan Dextrin, un poco de miel o una o dos yemas de huevo y dos manzanas.

Cena: Caldo de ciruelas una taza, un platito de fresas con nata, dos naranjas, pan negro, un huevo pasado por agua y una manzana.

NOTA: Aceptamos de nuestros lectores alguna consulta sobre la alimentación natural del hombre.

Odio o amor?

A Nicolás Capo y Julián Piñango

Una cosa son las ideas y otra la manera de expresarlas. «Lo que se concibe fácilmente, se enuncia con claridad». Un «estilo literario» (1) que se presta a interpretaciones diversas sobre el significado de una palabra es un estilo dudoso y yo hallo eso lamentable porque, en el fondo, todos los naturistas estamos de acuerdo. Todos aborrecemos a la enfermedad, o más bien a la inconducta que la determinó y como la inconducta no es más que una resultante de un estado de ignorancia, sería más justo decir que culpamos a la ignorancia, causa de todos los males. Enfermar es delinquir! Sin duda, pero, acaso estamos todavía imbuídos del concepto bárbaro de la culpa conforme lo concebían los Inqusidores de todos los tiempos? Cuando los juristas modernos han llegado al concepto que el delincuente es un enfermo que hay que proteger contra el mismo, a la vez que se proteja a los demás contra los actos derivados de su falta de auto control, somos nosotros los naturistas que vamos a desterrar preceptos pretérritos para juzgar despiadadamente a los culpables...? Vamos, amigos, seamos más claros y también más generosos. No olvidemos que nosotros también hemos sido enfermos, que nosotros también hemos sido ignorantes (y que, si bien hemos descorrido un poco del inmenso velo de Isis, bien pretenciosos seríamos si creyéramos haberlo descorrido todo). No olvide tampoco el hermano Piñango que muchos analfabetos tienen mucho mejor sentido que muchos monos sabios, aún con trazas de académicos. «Odiar al enfermo cuando al propio tiempo lo instamos a recuperar y conservar la salud, NO ES ODIARLO SINO AMARLO». En qué quedamos? Hay aquí evidentemente una confusión de términos lamentable. ODIO deriva del griego «ODYSSOO»? que significa «enojarse». Enojarse a la vez significa entrar en ira o enfado, lo que significa lo contrario del estado de serenidad indispensable para juzgar a otro.

Lo que realmente distingue al hombre superior es su grado de

(1) El amigo Capo sostiene en un artículo posterior que no hay que tomar a la letra el término «odio» sinó algo así como al figurado, como modalidad de un «estilo literario» personal.

COMPRENSIVIDAD. Siendo así, comprendo que hay quienes odian a la cabeza aparente que representa algún mal, pero comprendo también que se está equivocado, que aquel a quien se atribuye la culpa no es generalmente más que una víctima de otras culpas (aún cuando admitièramos la teoría reencarnacionista, según la cual cada uno sufre por su Karma adquirido en otras existencias, tampoco podríamos condenar al culpable, porque nadie es culpable a sabiendas, sino como una consecuencia de su poco alcance).

Entiéndase bien, no quiero con esto justificar ningún mal, pero sí procuro justificármelos, lo que es por cierto muy distinto.

En verdad no basta odiar. El odio en sí, he dicho ya, es un sentimiento impulsivo negativo. Muchas veces sin embargo, aparentemente, el odio ha triunfado de ciertos males.

Así dice Piñango, «se odió a la esclavitud y fué abolida», «se odió al feudalismo y se disminuyeron sus tropelías», «se odió al absolutismo y fué reemplazado por el constitucionalismo», «se odió la dictadura y las dictaduras cayeron». Pero en todos estos conceptos hay siempre la apariencia y la realidad. He dicho que el exceso del mal acaba siempre por destruirse a sí mismo cuando llega a su apogeo. Para destruirse transforma sus víctimas en instrumentos por medio del odio.

El odio es esencialmente destructor, pero el hombre libre, el verdadero amante de la sabiduría, construye siempre y no admite ser instrumento por medio de ninguna violencia.

Y esto porque sabe demasiado que los resultados del odio fueron siempre más aparentes que reales. Se odió la esclavitud y fué abolida, pero la esclavilud existe hoy más que nunca, aunque en formas más sútiles.

Infinidad de pueblos que otrora fueron libres, como los polinesios, están hoy en estado de decadencia por haber sido esclavizados por el alcohol, por el tabaco, por el carnivorismo, por la prostitución, por el vestido e infinidad de falsas necesidades que les han sido inculcadas por la civilización, mientras que otrora no las tenían. El resultado ha sido la tuberculosis, la sífilis, el cáncer y la locura que antes de ser «civilizados» ellos enteramente desconocían. Desapareció en gran parte el feudalismo de la Edad Media para ser substituído por el feudalismo capitalista, El absolutismo revive en otra forma y las Dictaduras se suceden como quieren, en formas más o menos aparentes pero siempre reales.

No será el odio, hermanos, el que acabará con todos estos males, será el desarrollo de la CONCIENCIA individual.

Podemos prever muchos estallidos de odios, muchas revoluciones, muchas guerras, muchos gritos de rabia más o menos impotentes, pero el espíritu de Epicteto, de Sócrates, de Jesús, de Ryner y Krishnamurti, será el que acabará de verdad con todos los males de la Humanidad, la que será grande, sana y feliz, no en la medida de sus odios, sino en la medida de su capacidad de AMAR.

JUAN ESTEVE DULIN

Nota de Redacción: El mentís más grande a este trabajo del Prof. Dulín, lo verá el lector leyendo el propio libro «El Naturismo en el bolsillo» del Prof. Capo, donde precisamente está ese capítulo «El odio nuevo» en el cual se verá todo lo contrario, lejos de odiar, el Prof. Capo exterioriza allí un profundo amor a la humanidad, a la que invita a regenerarse por medio del naturismo Trofológico.

Suprema Ley

Sí; Dios lo quiere a veces. La sangre, las matanzas
vienen como una triste y aterradora ley;
señala lo infinito, momentos de venganzas:
rompe la jaula el águila, quebranta el yugo el buey.

Terrible es la tormenta que traen las asechanzas,
la rabia del rebaño, las iras de la grey,
que ponen las cabezas sangrientas en las lanzas,
y arranca con la vida la púrpura del rey.

Sí; Dios lo quiere a veces; y envía el cataclismo,
hace brotar del fondo siniestro del abismo,
las lívidas borrascas, la negra tempestad.

Para que surja en medio de la árdua noche trágica
como una divina enseña, como corona mágica,
tu nimbo constelado de luz, ¡oh Libertad!

RUBEN DARIO

No matar

Amigos: Nosotros somos los llamados a poner fin a toda matanza.

Oigamos a este respecto al sabio Flamarión: «El día que los soldados, más conscientes i capacitados que hoy, cruzándose de brazos, tengan el valor de decir: «No vamos a la guerra», se acabarán las matanzas en general».

Y el también grande sabio Alberto Einstein acaba de sugerir como medio para poner fin a las guerras: «Que los ciudadanos se nieguen al cumplimiento de los deberes militares en caso de guerra». («Los Tiempos», Chile, 24-12 30).

Aconsejados, pues, por estas dos grandes lumbreras, oh soldados de todo el mundo, demos prueba del más alto civismo, negándonos a hacer uso de las armas contra quien quiera que fuera, pues toda vida debe considerarse sagrada.

Nadie tiene derecho a ordenar matar ni está alguien obligado a obedecer tal orden: matar o herir es siempre crimen, y tan criminal es el que mata o hiere como el que lo ordena. Respetemos toda vida; el hombre no la da, pues tampoco debe quitarla: nadie tiene derecho a sacar lo que da, pero menos lo que no da. Además tengamos presente lo de: «No hagas a otro lo que no quieres te hagan a tí».

No seamos necios: Riámonos de las palabras «bandera», «honor», «deber»; pero en cambio tengamos muy presentes las de: «no hagas a otro lo que no quisieras para tí», «amaos los unos a los otros», «no mateis, toda vida es sagrada».

Libertemos al mundo de las guerras, de toda matanza y martirio, y salvaremos la Patria y a todos los seres, y, como consecuencia, a nosotros mismos.

Tengamos valor para ser hombres y hacer valer nuestra dignidad, no permitiendo que se nos lleve en rebaños al matadero, ni de manera alguna.

Hagámonos respetar diciendo «no vamos a la guerra», y no vayamos. No hagamos matar animales para nosotros comerlos. Somos vegetarianos.

El hombre que sabe cuál es su deber es la salvación del mundo y de todos los seres, porque no obra torpemente, como hace el ignorante.

Hombres de todo el mundo: Si nosotros lo queremos, se acabarán las guerras y matanzas en general y, por lo mismo, todo martirio, dolor y sufrimiento.

Pensemos en todas las madres, que con tanto sacrificio crían a sus hijos, y después, a los 19 años, sean destrozados sus cuerpos, no para que quedando ellas enlutadas y atormentadas, convirtiéndose en lágrimas hasta expirar, sino para que con sus cariños y cuidados en general tengan felicidad en la vida.

Pensemos también en los padres, hermanas, prometidas y esposas cuya vida también se ennegrece, y, sobre todo, pensemos en los huerfanitos que con frecuencia quedan sin hogar, sin pan y sin abrigo.

Pensemos, en fin, en todo el dolor del mundo por la maldita guerra!

TOMÁS RODRIGUEZ F.

¡La Humanidad!

Hemos leído en la Prensa francesa las noticias siguientes, a las cuales vamos a dedicar una breve exposición de la utilidad que tienen para el desenvolvimiento del género humano.

La primera noticia dice así: «Se ha celebrado en una piscina de natación de París, una boda de la artista española María del Pilar con el campeón de natación de Francia; dicha fiesta la han celebrado dentro de dicha piscina, vistiendo todos los comensales el traje de baño.»

La otra noticia es de que van a fundar un gran restaurant moderno, en el cual servirán los platos más refinados y seleccionados del régimen carnívoro; los postres serán suprimidos y en su lugar darán una ración de *bicarbonato*.

La primera noticia la encontramos muy original y natural, por lo saludable que es el baño para nuestro cuerpo, siendo a la vez higiénica; tenemos que felicitar a todos los asistentes a dicho acto por la voluntad que han demostrado y a la vez hay que decír que la educación de todas las reglas Naturales, adquiere y hace más adeptos en las conciencias humanas.

La segunda, tiene una gravedad manifiesta por lo perjudicial que es para la Humanidad; todavía no se dá cuenta de los resultados de las comidas *carnívoras,* siendo ya el colmo, la degeneración química artificial que se propone llevar a cabo el expresado Restaurant Moderno, llamando más la atención el suprimir toda clase de fruta para postres, para dar bicarbonato. Se comprende tienen que buscar el estimulante para remediar las malas digestiones que fomentan todas las grasas acumuladas durante las comidas, empleando como especial disolvente el bicarbonato (eso sí lo disuelve).

Aquí nosotros, una vez más, llamamos la atención a la Humanidad, de que con estos hechos no se camina hacia una normalidad biológica, y que la regeneración de la especie es una gran farsa. Laboremos todos hacia una generación fuerte y sana.

M. IBÁÑEZ

Alger.

Perjuicio sobre los goces de la mesa

En todas partes no constituye la base de la alimentación natural la carne, sino los vegetales. Los que tengan interés en conservar el vigor y la salud, deben destinar los vegetales a su alimentación diaria.

Es cosa corriente para la generalidad, que *adoptar la alimentación natural, es renunciar a los goces de la mesa.* Nada más fácil que destruir aste perjuicio.

Los goces de la mesa consisten para los carnívoros en sensaciones fuertes: los suculentos platos con que se regalan diariamente embotan el olfato y el gusto, proporcionándoles excitaciones violentas. Por eso antes de llegar a los treinta años, los gastrónomos en general están hastiados.

La alimentación natural produce el resultado contrario: sus adeptos no vacilan en afirmar que desarrolla el gusto del paladar con una finura y delicadeza que sorprende y da a los alimentos una suavidad desconocida hasta someterse a este régimen.

Los normales reconocen que desde el momento en que han renunciado a las excitaciones fuertes de la mesa, han comprendido que hay algo de delicado en el acto material de la alimentación; en lo que están de acuerdo con los convertidos al vegetalismo.

Por mi parte puedo añadir que he conocido a un individuo de los convertidos, que hasta creía caso de conciencia el goce que experimentaba; lo comunicó a su confesor, y como es natural, fué absuelto de lo que juzgaba un pecado.

Esta historia es la exageración de un caso que se repite diariamente al disfrutar de las agradables sorpresas que ofrece un régimen, gracias al cual en algunas semanas recupera el paladar su nativa delicadeza.

No faltará quien dude de la eficacia de lo que afirmo, porque en materia de gustos cada cual se atiene a sus apreciaciones personales; pero sostengo lo que expongo. En el Instituto de Sylabelle, que ha estado bajo mi dirección, me ha ocurrido con frecuencia ver sorprendidos a mis interlocutores al hablarles de los efectos de la conversión al régimen normal; pero esta sorpresa es la mejor réplica que puede darse a los que consideran dicho régimen como un tratamiento de privación.

DR. A. MONTEUUIS

Preguntas y Respuestas

A una señorita de Tenerife que nos pregunta sobre el «gofio» y el «tamarindo», contestamos:

Ya hemos tenido otros casos de enfermos también que el *tamarindo* no sentaba bien a sus estómagos y les hemos hecho agregar zumo de naranja o de mandarinas, o bien zumo de uva, y entonces lo han tolerado algunos; otros no, y a estas últimos les conviene más entonces el caldo de ciruelas.

No somos muy partidarios del «gofio», porque acostumbran a cocerlo poco y el trigo o el maiz si no están bien dextrinizados, sus almidones fermentan en los intestinos. Unicamente es admisible, para los Trofólogos, cociéndolos por segunda vez en agua, bien lentamente o en caldo de verduras y un poco de aceite. El «gofio» es muy sabroso y muy nutritivo, teniendo además muchos fosfatos (alimento cerebral) y contiene bastantes sales. Es muy recomendable a los anémicos y desnutridos, niños y ancianos, pero se ha de tomar en su debida combinación química con frutas jugosas dulces, o bien en combinación con caldo de verduras o tomates y un poco de aceite, como también con ensaladas tiernas.

—

Otro señor nos pregunta si en realidad deben pelarse las frutas al comerlas, o es más natural no pelar-las, debido a que en la piel hay muchas sales. Contestamos: Que eso es según los casos. Los estreñidos deben comer las frutas con piel, porqué ésta es laxante; pero los que tienen más bien una digestión acelerada, deben pelar las frutas, porqué si no les causaría diarreas. Los enfermos del estómago toleran mejor las frutas peladas que las sin pelar, porqué los débiles jugos estomacales no pueden atravesar el grueso de la celulosa de las frutas como los allejos de la naranja, la piel de la manzana. Además el alimento energético está en la pulpa y no la piel.

Higiene y Ejercicio

Es muy conveniente lavarse bien todos los días al levantarse por la mañana, hacer gimnasia y respirar, porque como se comprenderá puede haber estado uno durante el sueño acostado de mala posición y la sangre quedar algo paralizada, la cual, por medio de la gimnasia puede tomar de nuevo la circulación normal. También haciendo un trabajo físico en el jardín permite que todos los órganos del cuerpo hagan ejercicio.

Muchas veces se nos aparece un dolor en un brazo o en una pierna y no nos damos cuenta que las causas pudieran ser, como he dicho, por estar acostado en mala posición lo cual desaparece con la gimnasia, además, con el ejercicio, entran ganas de trabajar con una gran alegría. También es importante lavarse bien los dientes, porque no hay nada más feo que un hombre con los dientes llenos de sarro.

Hagamos gimnasia todos los días o cuando podamos, que así se fortificarán nuestros músculos, y practiquemos la higiene lo mismo exterior que interior, tomando desayunos y comidas que nos limpien el estómago e intestinos y conseguiremos un estado de salud perfecta, por la buena circulación y sangre pura.

Manuel Gonzàlez

NOTICIAS Y COMENTARIOS

Santiago Rusiñol

El conocido autor de «El triomf de la carn» (comedia teatral en la que injustamente ridiculiza a los vegetarianos, no teniendo ningún fondo lógico), está enfermo de gravedad y los médicos no dan esperanza de salvarle. Naturalmente, ya es tarde, la *vitalidad* se le acaba siendo aún joven, pero como que abusó de las carnes (por eso le han operado extirpándole un riñón), de los productos artificiales, de los estupefacientes, las bebidas, etc, sin probar nunca el régimen naturista que tanto criticó.

Sin embargo nosotros sentimos la pérdida del gran artista que Cataluña venera.

—

A todos

Hacemos saber a todos aquellos que nos pedían postales del iris, que además de tener ya éstas para la venta, tenemos otras aún más importantes que son referente a las constituciones orgánicas, gráficamente explicadas.

Cada una a o'5o ptas.

—

El señor Wolstead está muriendo!

¿Quién es este señor? Pues nada menos que el creador y fomentador de la famosa «Ley Seca» de Norte América. Acaban de operarle de apendicitis y está grave, según comunicados de la prensa, y como consecuencia los «húmedos» (los contrarios a la prohibición de la venta de alcohol) están contentos, porque creen que muerto Wolstead—el alma del prohibicionismo — triunfarán con sus diabólicos trusts, y nosotros creemos que ahora no resultará cierto aquel dicho que reza así: «muerto el perro, muerta la rabia». Porque en el reino yanqui hay numerosos, millones de hombres inteligentes y conscientes que no permitirán de ninguna manera que triunfen los «húmedos,»

magos negros terribles que destruyen—con el alcohol—los hogares del mundo, la salud de los niños y la juventud de los hombres. Lástima que el gran Wolstead no viva cien años más, por no ser vegetariano y comedor de frutas!

—

Vegetariana que quiere enamorarse de un vegetariano

Vegetariana española desea tener correspondencia con señor de 38 a 40 años. Si puede ser enviar fotografía. La correspondencia a esta administración con las iniciales: L. I.

—

Otro que busca «la media naranja»

Joven naturista gustaría tener correspondencia con señorita vegetariana sobre ideas y conceptos de vida naturista. Dirigirse a esta administración con las iniciales M. I.

«Mazdaznan y el Naturismo», «La cura del cáncer por la Trofoterapia», importante librito del Prof. Capo, acaba de aparecer. Su precio es de una peseta el ejemplar.

La miopía de nuestros famosos intelectuales

De un artículo publicado en «Ahora» y firmado por el miope, pies sucios y estreñido Don Pío Baroja, extractamos esos torpes párrafos, para que el lector vea hasta donde puede llegar la inteligencia y la audacia de un autor español de más de 50 «obras maestras»: No sabe, pues, que el pan integral corrige el estreñimiento? No sabe que es mejor la sandalia, especialmente en verano, que no el apretado zapato de moda? Ahí está lo que dice el preclaro Pío Baroja:

«Todo eso del naturismo me parece una estupidez. No sé por qué llevar sandalias ha de ser natural y llevar zapatos artificial; tampoco comprendo por qué comer pan con salvado es natural y comerlo sin salvado es artificial.»

Si no sabe lo que es el Naturismo, si no conoce sus verdaderas bases científicas y, sobre todo, si él no lo ha ensayado nunca (que buena falta le haría), es mejor que se calle, si, que se calle y meta violín en bolsa, si no quiere hacer el ridículo y desacreditarse ante el público. Le recomendamos los libros de Carlos Brandt y los de su paisano el Dr. Vidaurrázaga.

—

Iridiagnosis

Ofrecemos a nuestros lectores una nueva Clave fácil para reconocer las enfermedades por el iris, en forma de postal, a o'25 ptas. cada una.

—

Reunión de «Manzana de oro»

Avisamos a todos los amantes y protectores de la revista infantil «Manzana de oro», que el miércoles, 29 de abril, a las 9 de la noche, en la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) tranvias 22 y 58, tendrá lugar una reunión extraordinaria para tratar asuntos de suma importancia sobre la marcha de la revista, a la cual quedan invitados.

—

Nuestra Fiesta y Banquete del 12 de abril

Fué un gran éxito para la propaganda naturista Trofológica. Los menús excelentemente servidos y todos contentos. La fiesta literaria también fué del agrado de todos. La primera parte estuvo a cargo de Ramonera Perera, la segunda de Juli Pons y la tercera de Genoveva Puig. En el número próximo daremos más detalles.

EDITOGRAF H. ABADAL-MATARÓ

CENTRO NATURA
— DE —
Andreu Peralta
Productes de la casa SANTIVERI, S. A.
30, Unió, 30 TERRASSA Telèfon 160

"Mazdaznan y el Naturismo"
"La cura del Cáncer por la Trofoterapia"
del Profesor N. Capo

Historia crítica sobre esa filosofía y ciencia. Como entienden el Cáncer los alópatas. Como lo entendemos los trofólogos, seguido de muchos régimenes. *A peseta ejemplar.*

Obras de Naturismo Trofológico

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

En preparación, del prof. N. Capo

«No basta comer vegetales para estar sano»
«Naturismo Trofológico»
«Mis observaciones clínicas sobre el limón y la cebolla»
«Zumoterapia»

«Cocina Científica Racional», por Ramona Perera

Los Naturistas, Vegetarianos, y Trofólogos de fuera de Barcelona deben aprovechar en pedir el verdadero

PAN DEXTRIN

elaborado con honrado interés por el consciente y antiguo Trofólogo

Juan Llopis

Pan tostado especial para Vegetarianos DEXTRIN blanco y negro.

Kilo 1'25 ptas.

Servicio a domicilio

ENVIOS A PROVINCIAS Y EXPORTACIÓN A BALEARES, CANARIAS Y PORTUGAL

GASTOS DE EMBALAJE Y PORTE A CARGO DEL CLIENTE

Chile, 41, tienda (Barrio Artigas)

BADALONA (Barcelona)

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

ENFERMOS CRÓNICOS!

Medicamentos Vegetales "Lavintern"

N.º 1	*Estreñimiento Gran depurativo.*
» 2	*Estómago*
» 3	*Tos, Asma y Bronquitis.*
» 4	*Diabetis.*
» 5	*Nerviosidad Insomnio.*
» 6	*Reuma, Gota, Mal de piedra*

Recordad que los Medicamentos Vegetales «LAVINTERN» son el complemento de la Trofologia. Pedid gratis el interesante folleto

EL SEGURO DE LA SALUD

que enviamos GRATIS a quién nos remita su dirección

LAVINTERN — Buenavista, 9, Barcelona.

La Casa del Gluten

Francisco Masip
Teléfono núm. 11621
Hospital, 129 - BARCELONA

Es la más importante de España en la elaboración para Régimen de Diabetes, Obesidad, Albuminuria, Estómagos delicados, Estreñimiento, etc., etc.

Harinas, Purés y Trigo integral

:-: Medalla de oro en la Exposición Internacional de Barcelona :-:

Mostina

Zumo de uva puro concentrado. Sin alcohol - -

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca - - - -



De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados - -

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aún después de empezada la botella y de su uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente seis cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

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

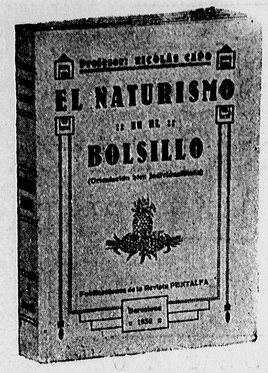
Lecciones individuales:

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)
TELÉFONO 7071
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.



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

El libro que recientemente acaba de publicarse

EL NATURISMO EN EL BOLSILLO

Orientación individual

Por el Profesor NICOLÁS CAPO

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

Tres pesetas ejemplar

Encuadernado a 4'50

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

R. 1926 8°