ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rabasa, 17 :: Gracia - Barcelona :: España

Es esta la primera Escuela Naturo-Trofológica fundada en Europa y la única en el mundo por su programa de estudios.

Desde todas partes del mundo pueden los interesados ingresar en esta Escuela Naturista, pues hasta la fecha cuenta ya con alumnos en los siguientes países: Francia, Italia, Portugal, Brasil, Argentina, Uruguay, Chile, Panamá, México y Norteamérica. Los estudiantes, hombres y mujeres, reciben semanalmente, dos lecciones, que pueden leer y estudiar detenidamente en cada semana sin interrumpir sus ocupaciones diarias.

Al finalizar el programa de estudios, los estudiantes que hayan asimilado los conocimientos contenidos en las lecciones recibidas, mediante un examen y demuestren haberse formado un criterio naturista y una conciencia naturista, la Escuela le otorga un diploma que le acredita su competencia naturista.

Los que, por su falta de preparación intelectual, no puedan rendir examen y por tanto alcanzar el diploma, hallarán en estos estudios los conocimientos necesarios para poder ser *maestros de sí mismos* y de los suyos, formándose, de este modo, una conciencia naturista sobre el naturismo científico integral que les capacita de este modo para reemplazar de sus hogares, la actual ciencia del mal vivir, por la ciencia del bien vivir.

En la Escuela Naturo-Trofológica se dá preferencia al estudio y enseñanza de la *Trofología* y sus grandes ramas: la *Eutrofología*, la *Trofoterapia*, la *Compatibilidad alimentaria* y la *Trofoprofilaxis*. Esta ciencia, base fundamental de todo progreso biológico, está revolucionando totalmente el *criterio* terapéutico y *alimentario* fundamentando las bases biológico naturales de una natural *terapéutica básica*, de una *alimentación biológica* y de una vida social basada en la *Moral Biológica*.

Todas las lecciones del programa están científicamente documentadas y puestas al alcance de todas las mentalidades.

Los Naturistas que deseen estudiar y hacerse Naturistas Conscientes, deben aprovechar esta oportunidad e ingresar en la Escuela Naturo-Trofológica, sean del país que sean y hállense donde se hallen.

A los alumnos enfermos se les enseña a regenerar sus órganos deteriorados mediante una alimentación individualizada y a todos se les enseña *Naturismo Trofológico Integral*.

El Naturismo es la ciencia más útil para el hombre y debe estudiarse. UN NATURISTA CONSCIENTE ES UN SER MENOS DEL GRAN REBAÑO HUMANO: ES UN HOMBRE.

Los interesados pidan Programa de Estudios y condiciones de ingreso.

Gráfica Catalana—Banys Nous, 20

Año I Barcelona, septiembre 1926 N.º 6



Redacción : Ntra. Sra. del Coll, 21, (Lesseps)

Precio: 25 cts.

El Vegetarismo ya ha dado el primer paso en la historia de la Regeneración humana, a la Trofología le toca dar el segundo. ¡Empecemos!



Quien bien come bien vive

TROFÓLOGOS - NATURISTAS

Los productos especiales de la casa

Sorribas

son garantía de salud

Pan DEXTRIN blanco e integral

Polenta de maíz Sorribas . .	Ptas.	1'25 kilo
Harina Dextrin de trigo Sorribas	»	1'75 »
Pasta de Almendra Sorribas. .	»	4'75 ½ k
» Almendra-Avellana Sorribas	»	4'25 »

Además en esta casa se venden toda clase de alimentos especiales de régimen

Lauria, 62 - Salmerón, 222

BARCELONA

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Los lectores de esta revista que exhiban el recibo de la suscripción, les descontaremos el 5 por 100 en todas las compras que verifiquen.

Gofio Canario EL MOLINO

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digeribie y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.

PIDA FOLLETO GRATIS

Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos

Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA - Fábrica: Paseo Agrícola, 122 al 126 Teléfono 3115 A

Panadería de ANDRÉS MASÓ

Pan Integral	Kg.	0'70
Pan Tostada Dextrín Blanco.	»	1'25
Pan Tostada Dextrín Negro .	»	1'25

Campo Sagrado, 28 (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

Miel Viadíu

en todos los Colmados y Depósito
Condal, 20-Barcelona

Garantida, pura, procedente de colmenares modernos y sin polen. — La recomendamos a todos en primavera y verano para comerla con frutas jugosas: fresas, naranjas, uvas, sandías, que es buena combinación, agradable y nutritiva.

Comedor Vegetariano Trofológico

Servido a base de la Compatibilidad Alimentaria

Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)
Tranvías 20, 22, 23, 24 y 25, o el Gran Metro

BARCELONA

IMPORTANTÍSIMO

Lea Vd. el libro de A. ERHET

Método científico de curar por medio de una dieta de alimentos que no produzcan mucosidades

Precio: 11 Ptas. - Pedidos: N.ª S.ª del Coll, 21 (Lesseps)

BARCELONA

CASA SANTIVERI

Fábrica central ◎ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122 ❖ **BARCELONA**
Pida folleto al Depósito: Call, 22 **Teléfono 3115 - A**

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo
con el Pan para Vegetarianos,
Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho
a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

DENTADURAS

A. GALIANA

CAUCHU ARREGLO AL DÍA
PRECIOS BARATOS

Borrell, 75, principal BARCELONA
(Frente Mercado San Antonio)

Barcelona
Sepbre. 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 6

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

Redacción y administración:
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

Suscripción España: año 3 ptas.
» América » 4 »

"Los placeres causan más desgracias que los dolores"

Tiene muchísima razón ese viejo adagio, porque mientras estamos en el dolor nos hace pensar en un sentido positivo, de evitarlo. Mientras estamos en el placer nos olvidamos del mañana. Veamos ahora lo que dice la realidad al respecto. Tomamos de un periódico el hecho siguiente y que el lector hará su debido comentario: «Miss Katherine Grant la que por su extraordinaria belleza mereciera el título de *Señorita Los Angeles 1923* ganado por oposición, y que más tarde desempeñó varios papeles para la Hal Roach, ha sido encontrada por la Policía en un estado verdaderamente deplorable en la calle, pues no sólo ha perdido todos sus atractivos físicos sino que hoy se encuentra demente en un hospital de la ciudad de sus éxitos mundanos. Se asegura que las calamidades que aquejan a la señorita Grant se deben a EXCESOS DE PLACER (textual), a los que ella se entregó a raiz de su triunfo.»

Ha desobedecido las LEYES NATURALES y ahora quien la regenerará? ¡La Natura es inexorable y no perdona!

¡OJO! Lo repetimos con intención: A los médicos Naturistas que se jactan de haber inventado ellos la Trofología, les diremos que se dejen de orgullos, porque, tanto dá 5 como 15 gramos de gloria. Lo que debe de interesarnos es la REGENERACIÓN DEL MUNDO y el bien humano, sea como sea!

CASA SANTIVERI

Fábrica central ⊛ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122 ❖ **BARCELONA**
Pida folleto al Depósito: Call, 22 Teléfono 3115 - A

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo
con el Pan para Vegetarianos,
Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho

a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

DENTADURAS

A. GALIANA

CAUCHU ARREGLO AL DÍA
PRECIOS BARATOS

Borrell, 75, principal BARCELONA
(Frente Mercado San Antonio)

Barcelona
Sepbre. 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 6

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

Redacción y administración:
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

Suscripción España: año 3 ptas.
» América » 4 »

"Los placeres causan más desgracias que los dolores"

Tiene muchísima razón ese viejo adagio, porque mientras estamos en el dolor nos hace pensar en un sentido positivo, de evitarlo. Mientras estamos en el placer nos olvidamos del mañana. Veamos ahora lo que dice la realidad al respecto. Tomamos de un periódico el hecho siguiente y que el lector hará su debido comentario: «Miss Katherine Grant la que por su extraordinaria belleza mereciera el título de *Señorita Los Angeles 1923* ganado por oposición, y que más tarde desempeñó varios papeles para la Hal Roach, ha sido encontrada por la Policía en un estado verdaderamente deplorable en la calle, pues no sólo ha perdido todos sus atractivos físicos sino que hoy se encuentra demente en un hospital de la ciudad de sus éxitos mundanos. Se asegura que las calamidades que aquejan a la señorita Grant se deben a EXCESOS DE PLACER (textual), a los que ella se entregó a raiz de su triunfo.»

Ha desobedecido las LEYES NATURALES y ahora quien la regenerará? ¡La Natura es inexorable y no perdona!

¡OJO! Lo repetimos con intención: A los médicos Naturistas que se jactan de haber inventado ellos la Trofología, les diremos que se dejen de orgullos, porque, tanto dá 5 como 15 gramos de gloria. Lo que debe de interesarnos es la REGENERACIÓN DEL MUNDO y el bien humano, sea como sea!

CASA SANTIVERI

Fábrica central ◎ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.° 122 ❖ **BARCELONA**
Pida folleto al Depósito: Call, 22 **Teléfono 3115 - A**

Panadería de la Estrella

— Casa fundada en 1860 —

A regenerarse todo el mundo
con el Pan para Vegetarianos,
Naturistas y Trofólogos que hace

Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho

a 1'25 el kilo

Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA

DENTADURAS

A. GALIANA

CAUCHU ARREGLO AL DÍA
PRECIOS BARATOS

Borrell, 75, principal BARCELONA
(Frente Mercado San Antonio)

Barcelona
Sepbre. 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 6

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

Redacción y administración:
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

Suscripción España: año 3 ptas.
» América » 4 »

"Los placeres causan más desgracias que los dolores"

Tiene muchísima razón ese viejo adagio, porque mientras estamos en el dolor nos hace pensar en un sentido positivo, de evitarlo. Mientras estamos en el placer nos olvidamos del mañana. Veamos ahora lo que dice la realidad al respecto. Tomamos de un periódico el hecho siguiente y que el lector hará su debido comentario: «Miss Katherine Grant la que por su extraordinaria belleza mereciera el título de *Señorita Los Angeles 1923* ganado por oposición, y que más tarde desempeñó varios papeles para la Hal Roach, ha sido encontrada por la Policía en un estado verdaderamente deplorable en la calle, pues no sólo ha perdido todos sus atractivos físicos sino que hoy se encuentra demente en un hospital de la ciudad de sus éxitos mundanos. Se asegura que las calamidades que aquejan a la señorita Grant se deben a EXCESOS DE PLACER (textual), a los que ella se entregó a raiz de su triunfo.»

Ha desobedecido las LEYES NATURALES y ahora quien la regenerará? ¡La Natura es inexorable y no perdona!

¡OJO! Lo repetimos con intención: A los médicos Naturistas que se jactan de haber inventado ellos la Trofología, les diremos que se dejen de orgullos, porque, tanto dá 5 como 15 gramos de gloria. Lo que debe de interesarnos es la REGENERACIÓN DEL MUNDO y el bien humano, sea como sea!

Desde Avila

Mi paso a la Trofología

(Conclusión)

Si nuestras prendas de vestir en vez de colocarlas bien combinadas pusiéramos con preferencia las de dentro afuera, las de arriba a bajo, sería el caos.

Así igualmente resulta el *caos* en el vegetarismo corriente. No basta que nuestros alimentos sean vegetales, esto es, que sean buenos en calidad y en cantidad. Hace falta saberlos combinar entre sí y... con el individuo. Luego también el factor individual interviene en el resultado de las combinaciones alimentarias ¿Cómo no? Habrá combinaciones generales y combinaciones particulares. Esto es la labor del práctico para enseñar a cada uno sus mejores combinaciones. Es el error cuotidiano que cometemos al dar muchas reglas generales que a lo sumo son sólo aplicables a *grupos* de parecidas condiciones orgánicas.

Observad como estoy razonando en forma primitiva y trivial, intentando así probar a *priori* las compatibilidades alimentarias. Pero tambi n se probará a *posteriori* con hechos. Aún para la ciencia esta última demostración será poco. El hombre siempre aspira a conocer el como y el porqué de los hechos. Mas tantas veces ha de resignarse a saber sólo la existencia del hecho sin saber explicarla. Es lo corriente descubrir primero los hechos y luego buscar sus explicaciones. Más también sucede de ordinario, sin tener en cuenta las lecciones de los siglos, que si el que lo presenta por vez primera no explica el cómo y el por qué se le desatiende, y más si no es un científico reconocido. En los grandes descubrimientos los sabios de la época han dificultado el paso, con frecuencia, hast. que el tiempo lo ha impuesto y sancionado.

Separemos pues bien, la demostración de la existencia real de un hecho, de la explicación del cómo y por qué del mismo.

Ahora empecemos por lo primero. Probar las existencias de las incompatibilidades alimentarias. Y ¿cómo? Con la observación y la experiencia y con los experimentos hechos en pacientes y en uno propio, que son los mejores.

Primeramente permitidme examine los tres distintos refectorios del hombre. Ayudadme con la imaginación a juntarles, y pondremos la mesa del vegetariano en medio; la del carnívoro u omnívoro a la izquierda, y la del actual trofólogo a la derecha; el vegetariano mira a su izquierda con lástima y a su derecha acaso con burla mal disimulada.

Es regla general que cuando nos lamentamos de otro, estamos en un plano superior a él y anhelamos darle la mano para que suba; y cuando nos burlamos, es que hemos descendido. El Trofólogo sólo tiene conmiseración para ambos y facilita cuantos medios posee para que todos evolucionen. Un imparcial observador ha de notar entre las mesas del omnívoro y del vegetariano, sólo de diferencia que no hay carne en ésta, pero en ambas, gula y desorden en abundáncia. Examinad la del Trofólogo y aquí es todo belleza, *simplicidad* y *armonía*.

El problema alimenticio hasta ahora tan descuidado, parece ya se va tomando en serio y pronto se llegará a dar su debida importáncia a las compatibilidades alimentarias según nos vamos persuadiendo que la mayor parte de cólicos, indigestiones, y las congestiones consiguientes cerebrales, que tanto abundan, son sólo resultado de las malas mezclas en forma aguda, a más de los trastornos crónicos e insidiosos que originan las que son aún de mayor transcéndencia.

DR. EUSEBIO NAVAS
Médico Naturista Trofólogo.

FEMENINA

En cada Mujer tenemos que ver a una madre, una hermana, una hija y una esposa. En cada Mujer tenemos que ver una divinidad. Las hay algunas malas, es que el Monstruo humano hombre las ha pervertido. La Mujer es el único dios en el templo de la Naturaleza.

J. A. VELÁZQUEZ

Inmoralidad del invento de Woronoff

(Conclusión)

Si esta inmoralidad se hubiese inventado en los tiempos de Roma, en que los dueños del mundo consideraban a los esclavos no como *hombres,* sino como *cosas,* no nos quepa duda alguna que los órganos necesarios de los esclavos jóvenes hubieran servido para rejuvenecer a sus viciosos dueños, quienes de esa manera, después de aprovecharse de los sudores de sus siervos para sus necesidades y sus caprichos se hubieran aprovechado de los tesoros naturales de salud que la naturaleza da a cada hombre cuando viene al mundo. Y colocadas las cosas en este terreno hubiera perdurado ese *Derecho Romano* a través de las edades, y los siervos de la Edad Media hubieran tenido que pagar el mismo tributo y tal vez hubiera llegado hasta nosotros esta ignominiosa carga.

El invento de Woronoff, por otra parte, es sólo aplicable a los señores que poseen un número determinado de miles de pesetas para poder adquirirlo, y esto por sí solo constituye una inmoralidad, por el hecho de servir para los privilegiados, eliminando a los demás.

Para que pudieran disfrutar de sus beneficios las clases humildes, sería preciso que se montasen grandes criaderos de monos y hospitales o clínicas donde pudieran hacerse las operaciones al por mayor y por remesas, y en donde se sabe que los estudios hechos sobre los cuerpos de los parias, sirve luego para provecho de los demás. Y todo este gasto de criaderos y clínicas, aún pagándolas el Estado, las habría de mantener el que produce, pues al otro le tiene sin cuidado y el obrero pagaría bien caro la parte de beneficio que podrían proporcionarle. Deben, pues, los proletarios ser los más interesados en que no progrese esa inmoralidad.

Naturistas: Seamos nosotros más racionales, más humanos y sobre todo más morales.

Todos sabemos que los hombres llegamos antes de lo que debiéramos a la vejez. Pero también sabemos que las causas de ello son los vicios y pasiones por una parte y la falsa alimentación por otra. Ataquemos, pues, el mal en sus causas, no en sus efectos. Prescindamos de vicios y pasiones y tomemos un alimento racional, trofológico y suficientemente nutritivo, y lo demás lo pondrá la Naturaleza por su parte, regenerando por completo la humanidad hasta allí *donde debe ser* y no pidamos más allá de lo que sea nuestro y nos corresponda, porque en este caso establecemos un desaquilibrio en las leyes naturales, de lo cual tarde o temprano tocaríamos las consecuencias.

¿No vemos que el mono saca su salud, su agilidad y energías, no de *bifteks,* ni chorizos, sino de las frutas y raíces que se proporciona? ¿No tenemos, pues, nosotros una constitución física parecida a la del mono? ¿Por qué, pues, hemos de tomar la salud a través del cuerpo de ese animalito?

La Naturaleza nos espera con los brazos abiertos y nos brinda directamente y sin intermediarios la salud y la alegría. Acudamos, pues, a ella, no sacrifiquemos a ese infeliz ser y démosle la libertad para ir a sus bosques a disfrutar de los placeres que le ofrece la naturaleza entre los suyos, que también ellos sienten a su manera, y con ello habremos dado una lección de moral, civismo y cultura a esos señores del bisturí, que se creen con derecho a atropellar las obras de la Naturaleza, que son las obras del Creador, del cual se burlan.

Villanueva y Geltrú MANUEL BALLESTER

En VALENCIA se vende PENTALFA y el libro del profesor N. Capo, *Trofología práctica y Trofoterapia* en casa de J. Tarrasó, calle Buenos Aires, 11, y en el Kiosco de J. Romea, San Vicente, 102.

EL HIJO

Importante obra Eugénica de LUIS PORTAL, dramatizada, en 3 actos, digna de leer todo buen Trofólogo

Pedidos a esta Administración: Dos pesetas ejemplar

MUJERES

En nuestras manos está el fin del dolor, en nuestras manos y a nuestro alcance el camino de la Felicidad, porque somos las forjadoras del hombre. Somos madres y somos las que hacemos y guiamos en sus primeros años al rey de la creación: Al hombre.

Si nosotras, física y moralmente fuéramos normales, ¿sería el hombre el ser tan sanguinario y degenerado de la creación? ¡No!

Si supiéramos ser madres, es decir, dar a nuestros hijos salud y bondad, ¿seríamos tan desgraciadas y sufriríamos tanto por ellos y por nosotras?

La felicidad está a nuestro alcance; debemos rebelarnos individualmente y cada una procurar libertarse económica y moralmente, pues la libertad es la base principal de todo progreso.

Además, libertándonos económicamente nos libramos de la esclavitud del hombre y «matrimonio forzado», pues casi todas las mujeres se casan no por amor, si no por resolver el problema de su estómago.

Naturalmente, en estas condiciones, la mujer no es un ser, es un juguete del hombre; y hoy todas sabemos que el más lindo juguete sólo gusta ocho días, al cabo de los cuales nos es completamente indiferente y a veces aquel juguete que tanto nos gustó y que hubiéramos dado la vida por él, sólo nos arranca un gesto de fastidio, y lo tiramos a un rincón...

Esta es nuestra vida, juguetes del hombre; del hombre cuyo destino está en nuestras manos; del hombre que nosotras forjamos.

Sólo la mujer puede regenerar al mundo, regenerando al hombre, al hijo.

Mas para regenerar al mundo tiene que regenerarse ella y libertarse económicamente para hacerse respetar del marido.

El Naturismo es el único medio y el mejor. Es el único porque solamente comiendo naturalmente puede una regenerarse física y moral, y porque hoy la vida vegetariana es más económica.

La mujer emancipada económicamente, libre, y filosóficamente naturista será la fragua poderosa que forjará al hombre sano y vigoroso, y por tanto feliz, del futuro.

Barcelona, agosto, 1926. CLARA LUZ GARCÍA

Ha leido Vd. «Trofología Práctica y Trofoterapia» *del profesor N. Capo? Pues léala hoy mismo, así no sufrirá más. Mande a esta administración 3'65 y se le mandará enseguida.*

¡Alerta, compañeras!

Sabemos cual es la causa de la decadencia de la humanidad histórica, así como también reconocemos la necesidad de su regeneración, creemos en la posibilidad de esa regeneración y nos dedicamos por todos los medios a efectuarla.—WAGNER



Srta. Ramona Perera

Hace tres años que se inició en el NATURISMO TROFOLÓGICO, y es entusiasta propagadora con la práctica y con su pluma vibrante de mujer.

Desde estas páginas dirijo mi fraternal saludo a todos los compañeros y compañeras del ideal y en especial a los jóvenes que como yo aspiran al perfeccionamiento físico y moral de la raza.

Quizás entre las simpáticas lectoras haya alguna que pregunte: que puedo hacer yo para cooperar a la gran obra? Mi buena amiga: el final de un capítulo del hermoso libro de Bruschetti, titulado «Cuando seas Madre», dice: «Yo, débil mujer, redimiré al mundo!» ¡Cuánta verdad encierran esas bellas palabras! Grabémoslas en nuestro corazón y pensemos que nuestra ayuda puede ser valiosísima, y que puede aportar un gran bien a la humanidad; que de nosotras depende, sí, el porvenir de una raza venidera más sana de cuerpo y alma.

Debemos desde ahora, laborar con firmeza y perseverancia, y llegará día que podremos contemplar el fruto de nuestros esfuerzos.

Por lo tanto tenemos el deber de evitar que nuestros futuros hijos sigan formando esas interminables filas de pobres enfermos que van mendigando un poco de salud en casa del Doctor y que esperan conseguir ingiriendo tónicos reforzantes, píldoras y un sin fin de específicos más, con los que, lejos de ver realizados sus anhelos, no hacen más que alimentar sus dolencias que les persiguen hasta la tumba.

Por fortuna nosotros estamos a tiempo de poner dique a tanto desastre. Ha caído de nuestros ojos la venda que nos mantenía en las odiosas tinieblas de la ignorância, la luz esplendente de la verdad ha inundado nuestra alma, hoy nos sentimos optimistas, capaces para emprender tan noble y humanitaria causa.

Pero para el logro del fin que perseguimos es preciso que seamos menos teóricas, más prácticas. Entendamos bien y no perdamos tiempo. ¿Estamos dispuestas a trabajar de firme, conscientes de la labor que deseamos emprender? ¿Sí? ¡Pues, manos a la obra!

Cuáles son los principales y terribles factores de tanta dsgenaración?

Alcohol, tabaco, cocaína, carnes, pescados, etc. Consecuencias: fiebres, dolores de estómago, neurasténia, idiotez, locura, morfinomanía, lepra, y otra porción de enfermedades y vicios a cual más repugnante.

¡Fuera con todos esos venenos enemigos de la salud! Regenerémonos! La naturaleza nos llama a su seno; ella nos sigue ofreciendo la salud, el bienestar, la sana alegría de vivir, una vez más nos habla como el padre al hijo pródigo y nos abre el gran libro de sus inmutables y sabias leyes. ¡Desgraciado del que las viola y se burla de ellas!

Empecemos por practicar un régimen de vida sencillo, abramos las puertas de par en par al vegetarismo bien armonizado, única tabla de salvación en medio de ese imponente océano de enfermedades y muerte.

Es verdad que hoy todavía somos doncellas, pero no olvidemos que un día seremos madres, quizá dentro de poco. Conque ¡alerta, compañeras! todavía estamos a tiempo. Unamos nuestros corazones y en un grito sublime que salga de nuestra alma repitamos las hermosas palabras de Bruschetti: «Yo, débil mujer, redimiré al mundo»

RAMONA PERERA

Barcelona, agosto 1926.

¿Ha pensado Vd. hoy en hacer un naturista más, regalando un número de PENTALFA *al amigo que se burla de Vd.?*

Con gusto publicamos aquí íntegra esta pequeña auto-biografía del tan conocido propagandista y filósofo Kaminetzky, atleta vegetariano y conferenciante propagador de la vida sencilla, que en breve piensa venir desde Portugal a visitarnos y dar unas conferencias entre nosotros.

Mi autobiografía

Nací en la provincia de Yekaterinoslaw, en Luganskem, el 7 de abril de 1888. Nada hay de extraordinario en mi infancia; a los ocho años pasé a morar junto con mi familia al pueblo de Bakmut. Ya en aquella edad era un contemplativo y agradábanme grandemente los paseos por los campos, en donde me sentía libre y feliz. Era entonces lo que los franceses llaman *un enfant naif* (un niño sencillo, ingenuo). A los 13 años leía encantado y emocionado a Julio Verne, Gustavo Mart, etc., en fin, todas las novelas de viajes, de esos viajes maravillosos por el interior de Africa, de América, de la India misteriosa... E inflamado con esas lecturas, sólo un deseo tenía; abandonar Bakmut y viajar. A los 15 años, pues, huí de casa de mis padres, con una pequeña mochila a mis espaldas, con el fin de recorrer el mundo.



Eliezer Kaminetzky

En Odessa trabé amistad con un fogonero de un vapor de carga y así conseguí esconderme en la bodega del navío sin saber siquiera su destino.

Aquí empezaron mis aventuras con un grande e inolvidable susto. Como todos los barcos, antes de zarpar, eran cui-

dadosamente registrados por la policía del puerto, con el fin de capturar a los fugitivos rusos. Cual no fué mi terror al ver que la tapa que daba entrada a la bodega era abierta por el delegado policíaco del puerto que hacía su visita habitual... Pero el guardia lanzó despreocupadamente sus ojos en derredor, exclamando para sí mismo: «¡No hay ninguno!»

Bienaventurado policía, ¡nunca cumpliste tan bien con tu deber! En la bodega la obscuridad era aterradora, tanto, que al cabo de algún tiempo empecé a tener miedo. Temía morir allí de hambre y de sed, olvidado de todos. Estaba así completamente entregado a mi angustia, cuando, de repente, alguien encendió un fósforo, apagándolo en el mismo instante. Armeme de coraje y gritéle: «Eh!, eh! Camarada, otro fósforo!»

Pero el hombre, que seguramente se creía solo en la bodega, espantóse tanto que se puso a correr por el obscuro departamento como un alienado. Yo me puse a reir, diciéndole que también era un fugitivo, y así hicímosnos amigos.

Ya habíamos pasado los Dardanelos, cuando de nuevo abrióse la tapa. Esta vez era un marinero inglés que venía en busca de algún bulto. Fuimos descubiertos y llevados ante el comandante. Pero éste nada podía ya hacer contra nosotros. Cubriónos de insultos y amenazas, dejándonos luego en paz.

Desembarqué en Londres, de allí pasé a la América del Norte, en donde trabajé algunos años en infernales subterráneos atravesados de cables eléctricos y convulsionados por las constantes trepidaciones de millares de máquinas. Sentíame mal en este país, en donde todo hombre es un desgraciado esclavo del dios de los americanos; «el DOLLAR». A los 18 años, sintiendo la nostalgia de la patria, regresé a Rusia.

Dotado de una voz magnífica, empecé a estudiar piano y canto con el gran profesor alemán Kotsboff, en Odossa. Pero súbitamente, después de un fuerte resfriado, perdí la voz y con ella todos mis sueños de artista.

(Continuará)

CANTO A LA VOLUNTAD

(RECORDANDO A DIÓGENES)

¡Diógenes!, eres único en la Histo-
(dicho sea con verdad), *(ria,*
a quien se ha llamado Atleta
de la Diosa Voluntad.
La tuya fué Superior
a todas las Voluntades
de cuantos hombres vivieron
las históricas Edades.
Tú venciste cuanto obstáculo
se atravesó en tu Senda;
y el Naturismo perdió
contigo su mejor Prenda.
Estas son las opiniones
que muy graves de ti dan
filósofos tan profundos
como el sabio Carlos Brandt.
Por tanto, quien triunfar quiera
en las luchas de la Vida,
que te invoque con fervor
y obtendrá cuanto te pida.
Pues la Voluntad *es la Hélice*
que con precipitación
orilla al Bajel Humano
al Puerto de Salvación.
Y si al Naturismo guia
sus pasos ¡aunque se asombre!
desembarcará triunfante
y será el Superhombre.

Madrid, agosto 1926

Ventura SOSA

Antagonismo del LIMON con el tomate

Habiéndose ya hablado de las fundamentales bases de las incompatibilidades, de los variados productos vegetales entre sí, y en especial del *limón* con sus antagónicos, vamos ahora a tratar de algunas excepciones en el orden incompatible y de sus buenas compatibilidades y sus excelsas virtudes para nuestra sangre y la Eupepsia.

Hágase, pues, la prueba: Cómase un tomate con un limón juntos y veréis qué desagradable es un *poco* de ese bocado; hay momentos qué agrada y otros que repugna y arden las amigdalas. Si continuáis comiendo en gran cantidad, peores serán los resultados; dolores agudos, ronqueras, sed sofocante, mareos, puntadas en el estómago e intestinos. Cuanto más sensibilizado (no enfermo) uno es, más siente éstas incompatibilidades, y por último dolores de cabeza y un malestar general que asustan a los Vegetarianos noveles. Pero eso para nosotros no es Vegetarismo puro (1).

(1) Véase «El Fundamento de la Moral», de Carlos Brandt, para la explicación de esa palabra, que muchos confunden, creyendo que basta no comer carne para ser Vegetariano.

La fusión, el quimificamiento o el desdoblamiento de ambos ácidos juntos produce un tercer cuerpo, que es el tóxico, el cual entabla un terrible combate con nuestros jugos digestivos. La quimificación de ambos cuerpos a la vez es antagónica, inafín, porque es de reacción diferente la propiedad intrínseca de ambos.

Siendo estos dos productos de reacción diferente, son incompatibles; estas incompatibilidades tienen que tenerlas muy en cuenta los vegetarianos que acostumbran a comer ensaladas en la época del tomate. El tomate es una *fruta-legumbre* muy medicinal y muy agradable, pero nunca hay que comerlo con limón ni con frutas dulces (dátiles, pasas de higo, de uva, etc.), ni con manzanas, combinándose bien con las verduras, cereales y féculas; además, los tomates son excelentes para los que sufren del estómago e intestinos, obrando poderosamente contra el estreñimiento, pero tendrán que usarlos moderadamente los que sufren de los riñones por el ácido oxálico.

Esto de las incompatibilidades, y especialmente la del limón y el tomate, es muy vulgar y archicomprobado en la práctica, y de las otras, que tienen tanta importancia como ésta, hablan varias obras de Naturismo Trofológico. Además, tengamos en cuenta que las incompatibilidades químicas de los alimentos entre sí fueron practicadas y estudiadas antes del *Zend Avesta* (1), por Athother y Trita, según el doctor Hanisch y Carlos Brandt, y hasta hoy ya hay restaurants vegetarianos donde sirven compatiblemente.

Una combinación buena del limón

El limón por sí solo es una fruta ácida de las más poderosas en *sosa* y en propiedades disolventes, es el mayor purificador y hemoglobinador de la sangre (tomado en ayunas, se entiende, no por encima de las comidas donde entren féculas (patatas) y almidones (pan y arroz, etc.), ni azúcares de frutas. Si la gota y el reumatismo, como los cálculos renales, etcétera, tuvieran un enemigo común, éste sería el limón; repetimos: él regenera y purifica la sangre, dando vitalidad a nuestros jugos digestivos y reacción alcalina a la sangre.

(1) De 4.000 a 6 000 A. C.

El limón puede hacer ¡milagros!, podríamos decir, sabiéndolo aplicar en la Trofoterapia. Es muy saludable (y el *más* purificador de la sangre, en vez del baño medicinal); comerlo en una buena ensaladita, al desayuno, de esta combinación: dos o tres lechugas bien tiernas y picadas, dos nabos y un atado de zanahorias ralladas (sin tomates, ni sal, ni pan) (con un rayador de queso) y luego frutas óleas, peladas de las dos cáscaras, almendras, aceitunas, nueces, etc., un poco de aceite y luego todos los limones que se quiera, dos... tres... cuatro, pero solamente su jugo. Masticarlo todo bien e insalivarlo perfectamente, tomando el zumo con una cuchara en cada bocado que se haga de la comida.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

UVA E HIGOS

Es mejor hacer los regímenes por semanas enteras seguidas, sin cambiar de plato, si uno ve que le asienta bien todo.

Desayuno de 7 a 8.—Una libra o dos de uva buena, se come tirando los ollejos y semillitas (o bien tomarla en forma de jugo, es decir, exprimirla en un colador) conjuntamente con una docena o media de higos bien maduros y frescos (fijarse que no tengan gusanitos y que no estén fermentados). Ensalivar y masticar todo bien.

Comida mediodía de 12 a 1.—Un kilo de uvas bien acuosas, comerlas lentamente con 200 gramos de gofio de trigo, vuelto a cocinar en agua y cuando esté cocido se endulza con un poquitín de miel y se come con cuchara; juntamente con todo eso comer una docena o más de higos buenos, y si hay más hambre comer un poco más de cada cosa. Todo bien masticado y ensalivado.

Cena de 6 a 7.—Lo mismo que a mediodía, o bien manzanas buenas con dátiles. Masticar bien siempre.

❖ ❖ ❖

Otra semana hecha a base de tomates y pan. (No conviene a los nefríticos.)

Por la mañana, de 5 a 6, tomates bien frescos, maduros y grandes (bien pelados) con cuatro pedazos «Pan tostada».

Mediodía, de 8 a 10 tomates pelados con seis pedazos pan Dextrin blanco y unas tres a cuatro zanahorias y quince almendras peladas o treinta piñones.

Cena, la misma que a la mañana o bien agregar alguna lechuga con un poco de aceite y apio.

La Religión de la Naturaleza

LEY DE HERENCIA

IV

Todos los seres adquieren o heredan los caracteres y condiciones de sus progenitores, físicos y psíquicos.

Este es otro postulado de la importante obra de que nos venimos ocupando, LA RELIGIÓN DE LA NATURALEZA (Biología transcendente) y, también con toda clase de respeto al elevado fin y propósito que tal obra encierra, nos permitiremos oponer algunas razones, según nuestro leal entender.

Nosotros entendemos que un postulado tal como Ley de herencia pertenece, no a Biología alguna que se la pueda llamar trascendente, sinó a postulados de ciencia y filosofía materialistas; verdades aparentes, que no resisten a un examen lógico y científico de los hechos que por doquier nos rodean. Hagamos notar que Ley, no es una regla a la que se admite excepción, sinó que Ley no es tal, si no es invariable y matemática.

Empecemos por decir que en el terreno filosófico no podemos admitir una Ley de herencia física y psíquica en el género humano, dado que ello implicaría un dios carente de los atributos divinos de Justicia, Bondad y Sabiduría, según significa heredar enfermedades, idiotez y depravación, o, por el contrario heredar salud, inteligencia y moralidad, dado que en el

primer caso, «pagaríamos» lo que no debemos, y en el segundo, «cobraríamos» lo que no acreditamos, ya que nada hicimos para lo uno ni para lo otro. Creemos que lo expuesto, filosóficamente, es algo incontrovertible que no admite discusión. Es la lógica misma.

Si pasamos al examen de esta cuestión en el terreno científico o de los hechos, también vemos demostrada la misma verdad de que no existe tal Ley de herencia física y psíquica para el género humano, puesto que ni Séneca, ni Pitágoras, ni Tolstoy, ni Wagner, tuvieron por progenitores a otros Séneca, Pitágoras, Tolstoy ni Wagner, ni tampoco ellos trasmitieron a sus hijos sus personales y elevados caracteres y condiciones, como todos sabemos bien. Por el contrario, la historia o los hechos nos dicen que tanto los progenitores como los descendientes de todos los grandes hombres, pertenecieron casi siempre al nivel corriente de los hombres y nunca al alto nivel de aquellos. ¿No es esto cierto? ¿En donde está esta pretendida Ley de herencia física y psíquica del género humano?

Pasemos ahora al plano transcendente y de nuevo queda demostrada la no existencia de una tal Ley, a saber: Que el hombre, que es un compuesto de espíritu y materia, un Ego, es un producto de sí mismo, pues él y sólo él se ha hecho a sí mismo, lo que no sería así si se le pudiera imponer, en bien o en mal, algo que perteneciese a otro.

El hombre evoluciona y progresa pasando de uno a otro de los mundos físico (materia), astral (deseos) y mental (pensamientos), y así, al morir o desechar su cuerpo físico para pasar al astral, se lleva consigo lo que se denomina el átomo ultérrimo, bien que no el átomo físico que conocemos, sinó más bien su «alma», «quintasencia» o «semilla» la que hará que al renacer o tomar nuevo cuerpo físico, aun siendo ciertamente otro, será no obstante idéntico al viejo, puesto que su desarrollo se verifica mediante la «semilla» del antiguo: tendrá idénticas cualidades y condiciones, y no ciertamente por lo que atañe al cuerpo físico solamente, sinó asimismo en los restantes vehículos astral y mental (deseos y pensamientos), ya que el mismo proceso que se verifica en el hombre al pasar

del plano o mundo físico al astral, es el mismo al pasar del astral al mental y viceversa.

Existe una regla llena de excepciones, no una Ley que es invariable, entre los progenitores y descendientes en el plano físico, que aparentemente han tomado por herencia la filosofía y ciencia materialistas, de que la enfermedad de los padres es «a veces» la de los hijos, lo cual se explica porque la «semilla» de que hablamos fructifica mejor (según su propia naturaleza) en una tierra o cuerpo, si no igual, de condiciones aproximadas, y esto es lo que transcendentemente se tiene en cuenta en lo posible, esto es, regla con infinitas excepciones, y no Ley invariable. Todos sabemos perfectamente que entre los hijos de unos mismos padres, unos son más fuertes y otros más débiles; unos más sanos y otros más enfermos. Esto demuestra la regla con infinitas excepciones, tanto como prueba la no existencia de una Ley de herencia física y psíquica en el género humano.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

¡Alerta!

Recomendamos encarecidamente a todos los lectores y amigos de PENTALFA que nos escriben alentándonos y felicitándonos por nuestra labor y obra Trofológica, que los que puedan (después de agradecerles infinito las bellas frases) *sean más consecuentes en la práctica* y que nos ayuden de veras haciéndonos suscriptores y mandando «carbón» para que la máquina camine, pidiendo un paquete de revistas de 20 ó 30 y repartirlas entre las amistades para intensificar más la propaganda Naturista Trofológica, que es como decir Regenerar al mundo.

Ya lo hemos dicho, PENTALFA no está subvencionada por ninguna empresa ni puede marchar sola económicamente, y los que le quieren *mal* son los que la alaban para que vuele... vuele (como Icaro, el mito de la leyenda) con alas de cera y que cuando llegó a cierta altura, más cerca del sol, se derrite la cera y cae al suelo...

Los que la quieren *bien* no la entusiasman tanto, y le ayudan sin hablar nada, como el Amor y Fraternidad verdaderos que se demuestran mudamente

1205 — Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Noticias y Comentarios

En Valencia: El Cáncer ≡ En la Dehesa: Las incompatibilidades

Felizmente y como lo habíamos anunciado en los números anteriores se efectuó la excursión y visita a Valencia. Visitamos el Museo de Pintura, el Jardín Botánico, el Museo Paleontológico, la Lonja con su salón Dorado y los hermosos Viveros.

Después realizamos una hermosa excursión a Porta Cœli, con sus hermosas vistas y pinadas inmensas, sus fuentes, el Acueducto, el monasterio antiguo de los Cartujos, de los que se cuentan raras leyendas, la celda, luego fuímos a la pintoresca Pobleta, que sus combinaciones de canales de agua y sus estratégicas vistas nos encantaron. Durante la semana visitamos a Burjasot, a Benimámet, donde hay aún cuevas antiguas de los moros, y a Manises, el país de las cerámicas, con sus hornos, donde según nos dijeron hay 60 fábricas que trabajan en esas especialidades, cuya mayoría de obreros son mujeres. El viernes, día 20 por la noche, el profesor N. Capo desarrolló la conferencia anunciada sobre *«El Cáncer y su regeneración por el Naturismo Trofológico puro»*, demostrando que CURACIÓN tiene que referirse a RENOVACIÓN CELULAR, porqué, si un órgano no se RECONSTITUYE de nuevo por las sanas asimilaciones de los alimentos naturales que se integran en los tejidos, por el metabolismo fisiológico que tiende a conservar siempre la vitalidad interna, por tanto que no se puede curar el cáncer sin levantamiento de la vitalidad general, por la reforma radical del régimen y nada más, los otros sistemas, todos, son paliativos, ni radiums, ni sueros, ni carnes, etc. Indicó los síntomas para conocerse el estado canceroso: Abultamientos raros y tumores duros con punzadas finas y dolorosas y agudas, nudos en los sobacos, pérdidas de las fuerzas y del color normal en la piel, el enfermo está triste y pesimista y despide mal olor. Ocurre, el cáncer, en la lengua, nariz, garganta, pechos, vientre, matriz, y a veces en la vejiga.

El domingo 22 a las 6 y 20 de la mañana, marchamos a la Albufera, por Catarroja, llegando al final de la excursión en la Dehesa, con su hermosa y espesa pinada de una extensión de cerca 4 horas de camino. Llegamos a las 12 después de haber visto a la hora del alba en que todas las almas y organismos físicos, viejos ya agotados se sienten revivir, frescos y con lozanía y esperanza, con la salida de nuestro Padre-Madre Universal, el rojo astro, el disco incandescente, el rey de la luz, el sol matinal que se reflejaba sobre las estoicas aguas que alimentan al histórico cereal de la « Ibufera» (el que menos albumina tiene y que por desgracia

del plano o mundo físico al astral, es el mismo al pasar del astral al mental y viceversa.

Existe una regla llena de excepciones, no una Ley que es invariable, entre los progenitores y descendientes en el plano físico, que aparentemente han tomado por herencia la filosofía y ciencia materialistas, de que la enfermedad de los padres es «a veces» la de los hijos, lo cual se explica porque la «semilla» de que hablamos fructifica mejor (según su propia naturaleza) en una tierra o cuerpo, si no igual, de condiciones aproximadas, y esto es lo que transcendentemente se tiene en cuenta en lo posible, esto es, regla con infinitas excepciones, y no Ley invariable. Todos sabemos perfectamente que entre los hijos de unos mismos padres, unos son más fuertes y otros más débiles; unos más sanos y otros más enfermos. Esto demuestra la regla con infinitas excepciones, tanto como prueba la no existencia de una Ley de herencia física y psíquica en el género humano.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

¡Alerta!

Recomendamos encarecidamente a todos los lectores y amigos de PENTALFA que nos escriben alentándonos y felicitándonos por nuestra labor y obra Trofológica, que los que puedan (después de agradecerles infinito las bellas frases) *sean más consecuentes en la práctica* y que nos ayuden de veras haciéndonos suscriptores y mandando «carbón» para que la máquina camine, pidiendo un paquete de revistas de 20 ó 30 y repartirlas entre las amistades para intensificar más la propaganda Naturista Trofológica, que es como decir Regenerar al mundo.

Ya lo hemos dicho, PENTALFA no está subvencionada por ninguna empresa ni puede marchar sola económicamente, y los que le quieren *mal* son los que la alaban para que vuele... vuele (como Icaro, el mito de la leyenda) con alas de cera y que cuando llegó a cierta altura, más cerca del sol, se derrite la cera y cae al suelo...

Los que la quieren *bien* no la entusiasman tanto, y le ayudan sin hablar nada, como el Amor y Fraternidad verdaderos que se demuestran mudamente

1205 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

Noticias y Comentarios

En Valencia: El Cáncer ≡ En la Dehesa: Las incompatibilidades

Felizmente y como lo habíamos anunciado en los números anteriores se efectuó la excursión y visita a Valencia. Visitamos el Museo de Pintura, el Jardín Botánico, el Museo Paleontológico, la Lonja con su salón Dorado y los hermosos Viveros.

Después realizamos una hermosa excursión a Porta Cœli, con sus hermosas vistas y pinadas inmensas, sus fuentes, el Acueducto, el monasterio antiguo de los Cartujos, de los que se cuentan raras leyendas, la celda, luego fuímos a la pintoresca Pobleta, que sus combinaciones de canales de agua y sus estratégicas vistas nos encantaron. Durante la semana visitamos a Burjasot, a Benimámet, donde hay aún cuevas antiguas de los moros, y a Manises, el país de las cerámicas, con sus hornos, donde según nos dijeron hay 60 fábricas que trabajan en esas especialidades, cuya mayoría de obreros son mujeres. El viernes, día 20 por la noche, el profesor N. Capo desarrolló la conferencia anunciada sobre «*El Cáncer y su regeneración por el Naturismo Trofológico puro*», demostrando que CURACIÓN tiene que referirse a RENOVACIÓN CELULAR, porqué, si un órgano no se RECONSTITUYE de nuevo por las sanas asimilaciones de los alimentos naturales que se integran en los tejidos, por el metabolismo fisiológico que tiende a conservar siempre la vitalidad interna, por tanto que no se puede curar el cáncer sin levantamiento de la vitalidad general, por la reforma radical del régimen y nada más, los otros sistemas, todos, son paliativos, ni radiums, ni sueros, ni carnes, etc. Indicó los síntomas para conocerse el estado canceroso: Abultamientos raros y tumores duros con punzadas finas y dolorosas y agudas, nudos en los sobacos, pérdidas de las fuerzas y del color normal en la piel, el enfermo está triste y pesimista y despide mal olor. Ocurre, el cáncer, en la lengua, nariz, garganta, pechos, vientre, matriz, y a veces en la vejiga.

El domingo 22 a las 6 y 20 de la mañana, marchamos a la Albufera, por Catarroja, llegando al final de la excursión en la Dehesa, con su hermosa y espesa pinada de una extensión de cerca 4 horas de camino. Llegamos a las 12 después de haber visto a la hora del alba en que todas las almas y organismos físicos, viejos ya agotados se sienten revivir, frescos y con lozanía y esperanza, con la salida de nuestro Padre-Madre Universal, el rojo astro, el disco incandescente, el rey de la luz, el sol matinal que se reflejaba sobre las estoicas aguas que alimentan al histórico cereal de la «Albufera» (el que menos albumina tiene y que por desgracia

estriñe, si no se come con abundantes verduras o frutas) el arroz.

Pues, es bonito ver al lado de las barcas de vela y más allá de las aguas quietas y claras, la inmensa y espesa llanura como una pequeña pampa llena de millones de millones de espigas de arroz, que con alegría esperan la siega de septiembre. Mientras la barca lentamente marchaba en las suaves ondas, y el cálido viento daba empujes, mientras las originales aves silvestres ondulaban su acompasado vuelo, los patitos de cabecita negra que a la superficie del agua asomaban de repente y desaparecían, mientras el arroz sonreía cara al sol, mientras el silencio misterioso del lago nos cimbreaba en su seno, en nuestros corazones de Naturistas, se germinaban los más ricos poemas y en nuestros cerebros los altos pensamientos de Regeneración humana

Debajo los pinos, nuevamente, el profesor N. Capo nos dió una conferencia sobre «*Las incompatibilidades*», faz que hoy en el campo Naturista tanto se discute, e hizo ver la necesidad de «probar» y no «teorizar». Dijo a los que aún no creen en ellas están en su derecho en no aceptarlas pero que hicieran la prueba de una vez y demostrar que son hombres sinceros y amantes de la salud de la raza y para cerciorarse no hay mejor que probar en carne propia, indicó que se comiera en el campo mismo, si se quiere para que se vea aunque sean productos buenos, frescos y naturales, «La incompatibilidad» existe si es que se comen dos productos que naturo-químicamente son afines, como por ejemplo: un par de racimos de uvas buenas, maduras, con tomates maduros, o bien una cantidad regular de almendras y dátiles, o bien higos y aceitunas Un plato de arroz y el zumo de dos o tres limones. Una ensalada de lechugas y miel Comer un plato de patatas y luego una cantidad regular de pan, porque, si es poco de cada cosa los efectos apenas se sienten. Y si se está una semana sensibilizando el organismo para estas pruebas, con comer, primero todo «compatible», por ejemplo: fruta sola o lechugas y tomates solos, se sentirán aún más los malos efectos de las malas combinaciones como lo son esas que hemos citado, que se traducirán en eruptos agrios primero, y estornudos, dilatación, flatos, fermentación, pesadez digestiva o diarreas, punzadas finas en los intestinos, dolores de riñones, pereza mental y mal humor, etc., como también puede ocurrir una autointoxicación, granos en la cara, erupciones, etc.: por eso decimos que dejar de comer carnes, ni fumar, ni beber alcohol, no basta para tener salud superior, hay que hacerse Eutrofólogo

Con sentimientos de dejar aquel hermoso sitio regresamos a Valencia por el mismo lago, después de bañarnos en la límpida playa que da al Mediterráneo, cuando el disco solar se despedía por poniente, ofreciendo sus sonrisas auguradoras de satisfacción en el avenir, e invitándonos al reposo.

Entre los que tomaron parte en la excursión pudimos contar a los señores: V. Canet, A. Guerrero, V. Guerrero, R. Cano, E. Puig, M. López, P. Lozano, N. Capo, A. Romero, N. Loxano, A. Capo, C. Arroyo, E. Castelar, R. Añó, A. Lucas, V. Benet, V. Azcón, J. Garijo, L. Romero, A. Avellan, A. Olmos, C. Ortiz, J. Tarrasó, A. Chirona, M Tarrasó, V. Pascual, V. Tort, A. Alonso, L. Capo, F. López, N. Lozano, E. González, J. Garijo, T. Garijo, P. Larena, T. Espert, y las señoritas y señoras: C. Martínez, M. Cámara, E Cámara, J. Romero, J. González, E. Romero, V. Marco, T. Garijo, M. Ordez, R. Garijo, M. Marco, V. Lozano, y otros que no tenemos su nombre.

De qué ha muerto Rodolfo Valentino

«Nueva York, 23.—La muerte de Rodolfo Valentino que ocurrió poco después de mediodía, ha sido debida a una endocarditis séptica, declarada después de una doble operación que había sido practicada al paciente, como se ha dicho, para curarle la apendicitis —Havas »

Fué debido a la apendicitis! ¡maldito pan blanco, arroz, carnes y demás alimentos tóxicos e incompatibles!

La «endocarditis séptica» es una infección de la sangre, en el sitio del corazón, que se hace crónica por tantos años de estreñimientos y alimentación mistívora.

Casi todos los artistas mueren después de los banquetes, como le ocurrió a Caruso, a Amado Nervo, etc Lástima que esos privilegiados de la Naturaleza sean artistas en las tablas, pero no de su cuerpo, de su salud para vivir muchos años.

Los crímenes de un borracho

«Berck, 21.—Un obrero de 43 años, llamado Bruyere, ha asesinado en la noche pasada a tres hijas suyas de catorce, siete y cinco años y luego a su suegro, de setenta y cuatro, ahorcándose después. Se cree que estos crímenes fueron cometidos en una crisis alcohólica —Havas.»

¡Después, los taberneros, los ignorantes y corrompidos viciosos, quieren que seamos nosotros tolerantes con el terrible alcohol! De esos, nada casi nos extraña, pero si, de quien nos asombramos mucho es de los médicos y de los jueces, que aún no luchan para implantar en nuestro país la «Ley seca»!

Desecación de las frutas

El procedimiento usual en España para la preparación de frutas secas, como ciruelas, higos, pasas, etc., consiste en dejarlas

secar al sol, sistema lento e inseguro en sus resultados por las contingencias que pueden sobrevenir si no se vigila mucho la operación, evitando que las frutas sean dañadas de insectos o que se mojen. Un periódico americano aconseja como muy expedito, rápido y eficaz, someter las frutas a la acción de una fuerte corriente de aire frío, por cuya acción las frutas se curan perfectamente y conservan su gusto, color y bastante jugosidad, apareciendo mucho más flexibles que las curadas al calor solar. Bastan tres o cuatro horas de someter las frutas a la acción de una fuerte corriente de aire frío.

Aunque nosotros aconsejamos los dos métodos, si se saben hacer las desecaciones al sol.

La lengua humana

Un médico polaco ha tenido la curiosidad de hacer cálculos del camino que puede recorrer la lengua humana en treinta años.

El tal doctor, segun dice, se ha servido, para sus cálculos de una mujer medianamente habladora y ha podido establecer y comprobar que el trayecto recorrido por su lengua en treinta años no es inferior a cinco kilómetros.

El periódico en que lo hemos leído no explica, ni siquiera menciona los procedimientos de que se ha valido el original calculador.

¿Por qué ese médico ha escogido como sujeto para sus observaciones a una mujer?

¿Es que las mujeres son siempre más habladoras que los hombres? ¡Claro!

Por eso aconsejamos a la Mujer a que suba a las tribunas y dé conferencias Naturistas. Sin la voz de la mujer el mundo estaría triste.

— El conocido por España, Naturólogo Argentino Ramón C. Rey, se halla actualmente en el Uruguay haciendo una gira de propaganda Naturista, habiendo ya realizado numerosas conferencias y fiestas literarias, con proyecciones. Felicitamos al amigo y al hombre de voluntad y al bienaventurado que lucha, que de él será el reino de la nueva vida. En el próximo número publicaremos un notable y extenso trabajo de «Eugenesia» y que transformaremos en folleto después, vendiéndose a una peseta ejemplar. También publicaremos en breve, de Carlos Brandt: «El sendero de la salud», que hemos recibido estos días, y «Pitágoras», «Jesús» y «Spinoza», folletos interesantísimos del mismo autor.

— Soltero de edad, naturista, serio, desearía para unirse, relacionarse con señorita o señora independiente, cualquier nacionalidad, naturista, carácter uniforme, amando la excursión. Si posible, espiritualista y conociendo idiomas. — Escribir a J. Marqués, Escudillers, 48, pral., 2.ª; Barcelona.

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

Prof. N. CAPO

LECCIONES INDIVIDUALES

Higiene científica : Compatibilidad alimentaria : Evitación 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. «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

Ntra. Sra. del Coll, 21, torre (Lesseps) Barcelona Tranvías: 20 22 23 24 25

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?

—Es la Estrella de cinco picos, símbolo de la SALUD perfecta, preconizado por los antiguos filósofos griegos para regenerar al mundo.

Dentrífico Belloden

Calma el dolor de muelas, deja brillantes los dientes y fortifica las encías

Según fórmula del Doctor Médico Cirujano y de Odontología

Prudencio Pueyo

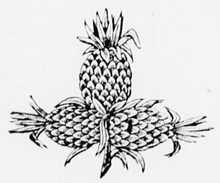
Frasco **2** pesetas Caja **2** pesetas

Depósito: Dr. SEGALÁ, Rbla. Flores, 14
Pedidos al por mayor: CORTES, 500, 1.º © **Barcelona**

¿LIBROS? Recomendamos el gran catálogo que ha editado la Casa GORRIARÁN, en el que se encuentran toda clase de obras entre los 5.500 títulos de que consta.

El catálogo puede obtenerse mediante el envío de **dos pesetas**. A cada catálogo se acompaña un cupón que vale por las dos pesetas cuando usted quiera hacer algún pedido, por lo que este gran catálogo le saldrá gratis. Escriba hoy, remitiendo en sellos las dos pesetas, a la

LIBRERÍA GORRIARÁN Apartado 417 **BILBAO**



Gran Frutería «EL TÍVOLI»
DE
LORENZO CURRIU

Frutas Americanas y del País — Unica casa en Barcelona
Adorno de Cestas con Frutas y Flores
Envío de frutas por España y Extranjero
Mando y cuido toda clase de frutas nacionales y extranjeras

Caspe, 12 **Barcelona**

Sastrería OLIMPIA Géneros selectos Altas novedades

O. RICCI

Aldana, 11 Teatro-Circo Olimpia **Barcelona**

Al que presente el recibo de esta revista se le hará un descuento

ANUNCIOS ECONÓMICOS

Taller de Pintura y Decoración
T. VALLVERDÚ
precios módicos **S. Vicente, 19; Barcelona**

GRANJA FERRÉ
Especialidad en Nata buena
Puigmartí, 6 **Barcelona (G.)**

Gràfica Catalana—Ramys Nous, 20