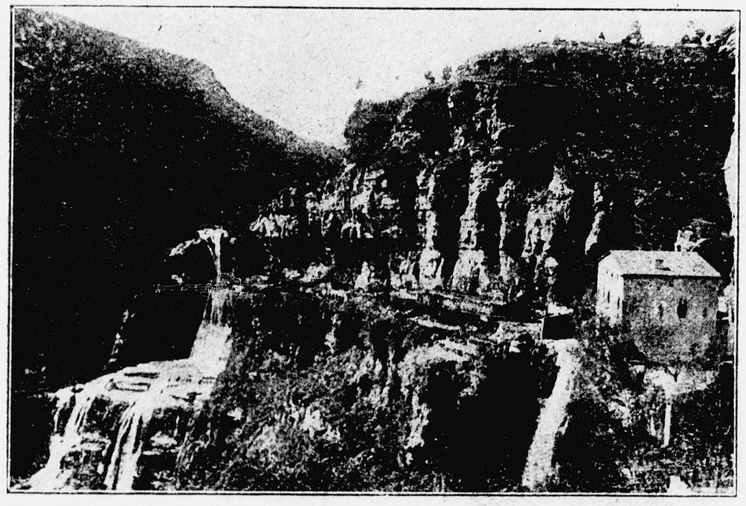
Año II Barcelona, 15-30 abril 1927 N.os 7 y 8

PENTALFA

Para evitar las enfermedades



Cascada de San Miguel del Fay

Para evitar las terribles enfermedades de la moderna, civilizada y turbulenta vida de las ciudades, de nerviosismo y locura, envenenamiento y pecado, donde falta el oxígeno puro y abunda el humo pestilente y los miasmas por doquier, SAN MIGUEL DEL FAY es el punto recreativo y agradable mejor de nuestros alrededores, es la Suiza en Cataluña. ¡Qué hermoso es hacer descansar los nervios y el cerebro entre árboles y arroyuelos cristalinos y comer con ¡hambre! las ricas ensaladas y patatas al horno de ese hermoso paisaje catalán, que nos dan salud y vida!...

Redacción: Alfonso XII, 84, y Balmes, 401, Barcelona (S. G.) Precio: 25 cts.

Quien bien come bien vive

Trofólogos
Naturistas
Los productos 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

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS
Conquista, 113 - BADALONA

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

Libros de estudios Rosacruz

Concepto Rosacruz del Cosmos	tela	12'00	ptas.
» » » »	rústica	10'00	»
En la Tierra de los muertos que viven.	»	2'50	»
Masonería y Catolicismo } Cuentos Rosacruces }	»	3'00	»
Zanoni	»	7'00	»
Historia de una Maga Negra.	»	5'00	»
Una aventura en la Mansión Rosacruz.	»	2'50	»
Rosacruces y Alquimistas.	»	1'50	»
En el Umbral del Santuario.	»	2'00	»
Fama Fraternitatis.	»	1'00	»

En preparación: Historia de los Rosacruces.

De venta en esta administración

CASA DEL RÉGIMEN - PAN DEXTRIN

Mallorca, 247 (entre Rambla Cataluña y Balmes)

Precios

Pan Dextrín blanco . . kilo 1'25
Pan Dextrín integral . kilo 1'25
Galleta blanca e integral . . . 1'40

y toda clase de productos vegetarianos para régimen

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 5340 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

COMEDOR VEGETARIANO

Sra. PAQUITA MAYOR — Carmen, 56, 3 °, izq. : Barcelona
Se sirve con pureza absoluta a precios económicos

Folleto recomendado de NICOLÁS CAPO

"PROPONGO A LA MUJER"

25 céntimos — Pedidos a Alfonso XII, 84 y Balmes, 401

YA APARECIÓ

Trofología Práctica y Trofoterapia

PROF. N. CAPO

Con prólogo de los señores D. ENRIQUE FERRUZ y D. ATTILIO BUSCHETTI

Precio: 3'50 pesetas — **En esta administración**

PANADERÍA DEL RÉGIMEN

Calle San Gervasio, 30 (S. G.) - - BARCELONA

PAN DEXTRIN BLANCO Y NEGRO Kilo 1'25

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne teósofo Ralp Waldo Trine

	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 pácinas, en rústica	3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica	2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica	2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica	1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica	1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica.	1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica.	2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica	2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica	2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica	2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18.—En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal	7'—
II. Procreación prudencial	5'—
III. Radiante Maternidad	7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica	12'—

Colección Poder Personal. por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).
Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
Encuadernado en tela y estampaciones oro, cada tomo . 3'—
Aparecerá El despertar del alma.

Barcelona, 15
30 abril 1927

PENTALFA

Año II
Números 7 y 8

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

Administradora: Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

Cada ser con su alimento natural

PARÁBOLA DEL TIGRE

Había una majada de ovejas en el monte; de improviso una tigre saltó en medio de ellas. En este momento parió un tigrecito y murió en el sitio. Las bondadosas ovejas cuidaron del cachorro, el cual creció entre ellas. Estas comían hierba, el tigrecito seguía su ejemplo; ellas balaban y el tigrecito aprendió también a balar. De esta manera creció el cachorro no como un tigre sino como una oveja. Un día pasó por allí un tigre grande y observó con asombro al otro tigre que estaba comiendo hierba. El tigre verdadero se acercó, pero el otro principió a balar. Entonces aquel lo llevó a la orilla de un lago y le dijo: «¡Mírate ahí! Compara tu cara con la mía. ¿Hay alguna diferencia? Eres un tigre como yo; la hierba no es tu alimento; tu alimento es la carne animal.» Pero el tigre herbívoro no podía creerlo. Después de mucho tiempo el tigre verdadero lo convenció de que era de la misma especie. Entonces le dió un pedazo de carne a comer, pero el otro no la tocó; una vez más comenzó a balar y a buscar hierba. Sin embargo, al fin, el tigre verdadero le obligó a comer carne animal; en el momento que saboreó el gusto de la sangre, abandonó el alimento vegetal y dejó de balar comprendiendo que no era una oveja sino un tigre. Entonces siguió al tigre verdadero y se hizo como él.

RAMAKRISNHA

No basta comer vegetales para estar sano

Compatibilidad e incompatibilidad

Decimos y repetimos ya nosotros muchas veces que no basta comer vegetales para estar sano, como ya hemos visto en los capítulos anteriores, porque existe entre los alimentos, todos en general entre productos animales y derivados de animales y entre los diversos elementos que el hombre actual aprovecha del reino vegetal, químicamente «una incompatibilidad

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne teósofo Ralp Waldo Trine	Ptas.
En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica	3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica	2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica	2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica	1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica	1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica	1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica	2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica	2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica	2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica	2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica	2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden	Ptas.
¡Siempre adelante!	
Abrirse paso.	
El poder del pensamiento.	
La iniciación de los negocios	
El éxito comercial	
Actitud victoriosa.	
Paz, poder y abundancia.	
Psicología del comerciante.	
La obra maestra de la vida.	
Ideales de dicha.	
Defiende tus energías.	
La mujer y el hogar.	
El crimen del silencio.	
Querer es poder.	
Los caminos del amor.	
La vida optimista.	
El secreto del éxito.	
Sobre la Marcha.	
Ayúdate a ti mismo.	
La alegría del vivir.	
Eficacia personal.	
Delanteros y zagueros.	
Sed buenos con vosotros mismos.	
Perfeccionamiento individual	
Energía mental.	
El dueño de sí mismo.	
Elección de carrera.	
Ejemplos estimulantes.	
Economía y ahorro.	
El camino de la prosperidad.	
Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18.—En rústica.	5'50
—En tela.	7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes	
I. Amor conyugal	7'—
II. Procreación prudencial	5'—
III. Radiante Maternidad.	7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica	12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés	
I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).	
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).	
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).	
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).	
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.	
VI. El poder subconsciente.	
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).	
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).	
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).	
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).	
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).	
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).	
Cada tomo.	6'—

Obras completas de Attilio Brueschetti	
Ciencia práctica de la vida.	
Angel Femenino.	
Cuando seas madre.	
Latidos del corazón.	
El suspiro eterno. Encuadernado en tela y estampaciones oro, cada tomo	3'—
Aparecerá El despertar del alma.	

Barcelona, 15 30 abril 1927

PENTALFA

Año II Números 7 y 8

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

Administradora: Srta. Ramona Perera
Alfonso XII, 84, y Balmes, 401

Suscripción España: año 6 ptas.
» América » 8 »

Cada ser con su alimento natural

PARÁBOLA DEL TIGRE

Había una majada de ovejas en el monte; de improviso una tigre saltó en medio de ellas. En este momento parió un tigrecito y murió en el sitio. Las bondadosas ovejas cuidaron del cachorro, el cual creció entre ellas. Estas comían hierba, el tigrecito seguía su ejemplo; ellas balaban y el tigrecito aprendió también a balar. De esta manera creció el cachorro no como un tigre sino como una oveja. Un día pasó por allí un tigre grande y observó con asombro al otro tigre que estaba comiendo hierba. El tigre verdadero se acercó, pero el otro principió a balar. Entonces aquel lo llevó a la orilla de un lago y le dijo: «¡Mírate ahí! Compara tu cara con la mía. ?Hay alguna diferencia?. Eres un tigre como yo; la hierba no es tu alimento; tu alimento es la carne animal.» Pero el tigre herbívoro no podía creerlo. Después de mucho tiempo el tigre verdadero lo convenció de que era de la misma especie. Entonces le dió un pedazo de carne a comer, pero el otro no la tocó; una vez más comenzó a balar y a buscar hierba. Sin embargo, al fin, el tigre verdadero le obligó a comer carne animal; en el momento que saboreó el gusto de la sangre, abandonó el alimento vegetal y dejó de balar comprendiendo que no era una oveja sino un tigre. Entonces siguió al tigre verdadero y se hizo como él.

RAMAKRISNHA

No basta comer vegetales para estar sano

Compatibilidad e incompatibilidad

Decimos y repetimos ya nosotros muchas veces que no basta comer vegetales para estar sano, como ya hemos visto en los capítulos anteriores, porque existe entre los alimentos, todos en general entre productos animales y derivados de animales y entre los diversos elementos que el hombre actual aprovecha del reino vegetal, químicamente «una incompatibilidad

química». Esa incompatibilidad química a que nos referimos es la que está anotada por los modernos diéticos (llamados Trofólogos) como una de las principales «causas» de los trastornos trofodigestivos y sus derivaciones y consecuencias que nos hacen sufrir en más de la mitad de nuestra existéncia trances horrorosos, como por ejemplo, las más simples son un ataque de apendicitis, diarreas crónicas, jaquecas, nerviosismo y eructos...

De estas «causas» que hablamos, y que son las principales por las «incompatibilidades», son ajenas y nada tienen que ver de cuando uno se siente también mal porque ha comido mucho, porque ha comido alimentos en mal estado, porque ha comido alimentos antifisiológicos, porque ha comido muy tarde de noche, porque ha comido precipitadamente y sin masticar y ensalivar bien todo, porque ha comido alimentos faltos de la suficiente proporción química adecuada a la digestión regular, como ser la falta de la suficiente cantidad de celulosa, de la suficiente cantidad de agua fisiológica (o agua mineral) o por carencia de fermentos vivos, etc. porque se ha comido alimentos que su idiosincrasia natural o patológica no acepta como lógicos y adecuados a cada sistema o manifestación individual, o necesidad propia; o porque se ha comido los alimentos en un estado de agitación o emoción (1) tal que no fué posible la perfecta digestión gástrica por falta de jugos gástricos y pepsinas, o producirse más adelante, en el duodeno, o intestinos, hígano o páncreas, cómo antes en el estómago, un «cierre» al jugo «bilis» y «pancreático» y así no poder efectuarse en debida forma fisiológica la sacarización, saponificación, emulsión, desdoblamiento y peptonización de los mismos alimentos para llegar a tiempo y estar al día con la armonía orgánica de nutrición celular.

Por esto es que nos extraña en gran manera que no acepten la teoría de las *incompatibilidades,* no ya el pueblo, sino los estudiosos, porque está todo bien a las claras y cuya razón en pro de la ciencia compatibilista es de lo más científico y lo más sencillo.

¿No admitimos que hace daño comer junto naranjas y leche?

(1) Miedo excesivo, susto, fuerte impresión, cansancio o dolor moral.

¡Eso es una incompatibilidad química! ¿No dice ya la ciencia alópata que no se debe beber leche con vino? ¿Esa mezcla no es una incompatibilidad? ¿No sabemos todos cuando nos sentimos «vulgo» que beber agua después de haber comido frutas es malo? ¡Otra incompatibilidad conocida! ¿Quién no sabe que tomar vinagre en las ensaladas que entran tomates causa dolores de estómago o «tripas», como dice «Juan Pueblo»? ¡Incompatibilidad de ácidos! Y en el tiempo de las setas, ¿qué de incompatibilidades no se cometen por sus albúminas heterogéneas? ¿Quién no recuerda que al hacer un banquete a base de comidas *promiscuas* (incompatibles, inconscientemente) entrando p. ej. muchas carnes grasas y al final tomar vinos dulces y turrones, no ha sentido dolor o sequedad de estómago o de garganta y hasta vomitarlo todo?

(Continuará.)

Una aclaración sobre la sífilis

Recordarán nuestros lectores que en el número pasado apareció en la cubierta de *Pentalfa* un comentario titulado «Cómo evitar la sífilis? Pues bien: decimos que según las últimas estadísticas oficiales daban en el mundo civilizado un 95 por ciento, y muchos nos han preguntado por carta si era eso cierto, porque parece *demasiado* un 95 %. Nos explicaremos: Sabido es que hay varios períodos y grados de sífilis, llegando hasta algunos a tener sífilis sin haber tenido contacto y otros que teniendo contacto con avariosos no se infectan de sífilis (?). Cómo es eso? Pues, es el estado de más o menos pureza e inmunidad de la sangre de los individuos. Todo ser que tiene sangre sucia está predispuesto a tener sífilis, por que según el estado degenerativo sanguíneo de putrefación, así está en grado evolutivo de avariosis. Y estos de sangre tan infecta pueden en cualquier parte coger un microbio, en los trenes o tranvías cerrados, en los bars, en los teatros o cines o tocando un objeto que ha tocado un sifilítico, y la manifestación no se hará esperar de una u otra forma. De estos casos ya han habido muchos, por ejemplo, niñas de 18 a 20 años, vírgenes a toda prueba, sus médicos sin embargo les encontraron síntomas sifilíticos en la sangre. ¡Eso es triste!

Pues como hoy, quien más y quien menos, hace una vida antinatural, come carnes de mar y de tierra, ingiere toda clase de bebidas que matan la vitalidad de los glóbulos de la sangre y como la inmensa mayoría de la humanidad es enemiga de la higiene y se entrega inconscientemente a las pestes, no nos extraña que haya tantos predispuestos a la sífilis, por tener la sangre mala por la vida antinaturista que se lleva corrientemente junto con los sifilíticos ya declarados, que cada día aumentan al aumentar las exitaciones sanguíneas por los alimentos exóticos y eróticos, morbosos y picantes que no hacen más que recalentar la sangre y volverla loca de insaciable pasión sexual, cuyos culpables principales son los embutidos, salchichas, butifarras, chorizos, ostras, bacalao, atún, pescados y carnes en general, vinos espirituosos, chocolate, mostaza, pimientos, huevos, legumbres secas, quesos duros, tabacos y por último por la promiscuidad alimenticia. ¡Alerta pues!

Sol en la cumbre

A D.ª María F. de Piñango

En el número cuatro de nuestra querida revista PENTALFA correspondiente al 28 de febrero (entre sus interesantes trabajos) he leído el «bello y consolador» artículo *No hay religión más elevada que la verdad,* dirigido por Vd. a la mujer.

Bello por su redacción y estilo, y consolador por las sanas ideas y sublimes consejos que en el ha trazado su despejada inteligencia.

Yo invito desde estas columnas a ellas y a ellos que lo lean nuevamente.

«Inclinemos (escribe Vd.) al niño a amar la luz, la belleza » de nuestras playas, la calma de los montes, la sabiduría y la » virtud.»

«Organicemos una sociedad más humana y más fecunda » en resultados.»

¡Sí, mujeres, y sois vosotras el más firme y preciado baluarte de la Trofología! Vosotras, como madres, sois las que habéis de enaltecer nuestra ciencia Trofológica e inculcarla en vuestros hijos, consiguiendo que las futuras generaciones sean más elevadas, espiritual y físicamente.

«Estudiemos (dice Vd.) para saber pensar y obrar.» Excelente propósito con el que estoy de acuerdo, porque la moralidad y la felicidad de los pueblos depende en mucho de la cultura de la mujer. El buen gusto y el sentimiento de lo bello se desarrollan también por vosotras. Vuestra inteligencia natural y viveza os dan un poder incontrastable. Sois la estrella limpia y brillante que ilumina con suave luz la existéncia del hombre, desde la cuna hasta el sepulcro. Enérgica ante la adversidad, la mujer ha dado ejemplos innumerables de su grandeza de alma y de que su corazón es el tabernáculo de ternura y de consuelo para el que sufre..... y además, ¿no es la mujer la que desde el primer momento inculca en el cerebro del niño las primeras ideas, los conocimientos fundamentales, las primeras articulaciones del lenguaje, las primeras oraciones y encauza sus instintos y aquilata sus sentimientos?

¿No es ella la que más tarde nos guía con sus consejos, nos cansuela con su dulzura y nos induce al bien con la influencia poderosa de la sonrisa maternal?

Ser madre es alcanzar, cumplir y merecer la misión más augusta en la Tierra; es completar, perfeccionándola, la obra de la Naturaleza.

Ser madre es algo más que criar los hijos; es «formar hombres», pero hombres sanos y fuertes física y moralmente, compendiando y aceptando la inmensa responsabilidad de tan magna y majestuosa obra.

¡La madre es el santuario de la especie!

¡La madre es el verdadero aliento de la vida del hombre!

Ayudemos, pues, a la mujer en tan excelsa obra.

La mujer es y debe ser algo más de lo que hasta aquí ha sido y de lo que por todos se ha procurado que sea; para ello hay que ocuparse más de lo que nos hemos ocupado en mejorar y perfeccionar su condición, ya que ella es la piedra angular, la base primaria de la sociedad. ¡Es la madre!

JESÚS DE GOIRI
(Goyulí)

Busturia

De la «Cité Libérée Vegetalienne»

La Petit SOLANGE



Hace ya mucho tiempo que venimos recibiendo correspondencia de una Colonia vegeteriana de Francia.

Dicha colonia parece ser individualista, pués no admiten más de 15 a 20 familias, que está en *Luynes* (Indre-et-Loire) llamada «*Terre Libérée*», y viven en pleno campo consumiendo los mismos productos que cultivan, dedicándose especialmente a las hortalizas, comiendo todos su predilecta ensalada «*Vasconie*», compuesta de más de 50 plantas naturales diferentes, algunas crudas y otras cocidas. Centenares de turistas de todas partes van a visitarles, muchos pasan algunos días entre ellos y luego se vuelven a París. De allí es esta niña que hoy presentamos.

Veamos, ahora, lo que dice su mismo padre, Louis RIMBAULT, que es el fundador de la «Cité Libérée Vegetalienne», que durante la Gran Guerra fué perseguido por el gobierno francés por hacer propaganda pacifista y por el que entregaba 100.000 francos a quien lo entregara muerto o vivo.

Pasó tres años en el calabozo de la *Santé,* debido a la protesta de la prensa de París, y por los abogados de familia fué libertado.

Veamos ahora lo que nos dice él mismo en una carta última recibida, cuyos datos son muy interesantes aunque dejamos otros detalles que decir, por falta de espacio:

«La madre tenía en esta época 26 años, y es un año más tarde, en pleno bombardeo a París, en el Hospital, mientras que un obús alemán, en 1918, un poco más lejos de su lecho de dolor, mataba a 26 mujeres y a varios niños, cuando vino al mundo SOLANGE, y en qué mundo... ¡Ay! pequeña diáfana! llevando el signo fatídico de la guerra y de la falsa civilización, herencia del ALCOHOLISMO y del CARNIVORISMO!

Solange cuenta en el momento de ser fotografiada 8 años, y mide 1 metro 22 centimetros de altura, su anchura de cintura, su peso, su corpulencia, son definidos mejor que por cífras, por la fotografía. Musculatura de acero, ella bate y trilla el trigo que se recolecta en «Terre Libérée» después de haber manejado la hoz con destreza, juega con niños barceloneses, les lleva de la mano a la escuela.

Corriendo, pocos adultos pueden pasarle delante; soporta sin ninguna apariencia de fatiga marchas de más de treinta kilómetros. En el taller maneja el martillo con seguridad y agarrándole sin miedo al peligro; ella conduce a los muchachos confiados a «Terre Libérée» a ejercicios audaces que ellos no se atreverían a ejecutar por ellos mismos. No es golosa: come regularmente, vive sin pan, ni caldo, y sin ningún producto industrial más que el aceite, y ella no ha conocido ninguna enfermedad. En contacto, en «Terre Libérée» con tuberculosos también, avariosos, escarlatinosos, convalacientes tíficos; ha sufrido alguna vez atentados morbosos de todos estos males, pero siempre ha reaccionado fácilmente por su inmunización natural».

El filósofo Zenón decía a sus discípulos:

— Recordad que la naturaleza nos ha dado dos orejas y una sola boca, para enseñarnos que es menester escuchar mucho más que hablar.

LA CLAVE DE «TEORÍA Y PRÁCTICA»

Había una isla en el mundo antiguo que tenía más de cien mil habitantes. No necesitaba de otras naciones para vivir su vida y continuar su progreso de civilización; se bastaba a sí misma. Todos trabajaban, había barcos, industrias, grandes inventos, también había sabios, pensadores, artistas, pintores, loros y loritas, escultores en mármol y tierras con surcos, etc. Aquella islita era un mundo completo.

Un día se apersonaron un grupo de señoritas estudiantas a un filósofo de la isla, el más sabio de los filósofos, Macrisla (el más Grande de la isla), y le preguntaron sobre los enigmas de la generación del ser humano, y dijo que eso era de poca monta, explicándolo admirablemente; luego le preguntaron sobre el origen del Universo, y también sin esfuerzo, frío, ecuánime y con su cara soberbia y rugosa, cuyos ojos fascinaban, dijo que también era fácil conformarse; pero en la más pura realidad era aún un misterio y que sólo nos debía ocupar como guía nuestra CONCIENCIA.

Un día fueron, al fin, a ver a Macrisla un «as» de jóvenes idealistas que siempre discutían en su *Atenas* sobre la inconsecuencia de ciertos propagandistas oradores que en las palestras decían ser buenos y en la práctica ellos eran malos, afirmaban que era mala la *violencia* y luego ellos maltrataban a sus esposas e hijos, otros afirmaban que no debían ser sucios y ellos hedían; otros decían que no había que fumar ni beber alcohol porque eran tóxicos para la naturaleza humana y ellos fumaban tabaco y bebían alcohol a escondidas; otros condenaban el matar animales, el pescar peces y cazar pájaros, agregando con gran énfasis que era antinatural y anticientífico el comer después esos cadáveres por las toxinas y demás venenos que dejaban en la sangre humana, y a éstos—¡oh cruel contraste! — algunos les habían visto comer de vez en cuando y en los días onomásticos o de fiesta, con sus parientes o su familia alguna cabeza de carnero (aunque con sus ojos cocidos, sin dejar de ser relucientes y vidriosos, les mirase, desde el plato, con compasión), y otras veces comer el pescadito y alguna ostra o palomita al horno. ¿Cómo se explica usted esta *inconsecuencia* de esos «maestros» nuestros al no coincidir su ejemplo práctico con lo que ellos dicen que es mejor y que todos deberíamos de hacer para no dañar a nuestros semejantes?

Macrisla sonrió un momento y después contestó cariñosamente a los jóvenes filósofos: — Hijos míos, este mundo es completo, él sigue su senda trazada y vive, se complementa a sí mismo... Pensad bien esto y marchaos a meditar a solas, pues ese que habla de lo superior y no lo practica es compensado por el que siempre practica lo superior, pero nunca lo habla: éste le roba la sabiduría a aquél. El teórico existe porque hay un práctico, y éste se avalora porque el teórico le canta. El uno vive soñando y el otro sueña viviendo. El uno se venga del otro, y ahí está la lucha actual. Todo lo que uno hace de menos el otro lo hace de más. Y todos se fueron a meditar.

NICOLÁS CAPO

Conocimientos útiles

Contra las pecas de la cara

Las pecas vienen debido a una evolución, cambio o encarecimiento y ensuciamiento de la sangre. Para hacerlas desaparecer hay muchas fórmulas, pero nosotros emplearemos, como naturistas, siempre las más siemples y naturales.

Lávese la cara por la noche con agua fresca y enseguida después de secada pasarse un paño embebido con zumo de limón colado y leche de almendras. Esta leche se obtiene moliendo o aplastando las almendras en un mortero limpio.

Para la blancura y suavidad del cutis

Nada más bello y simpático en una mujer que un cutis suave y blanco (aun tomando baños de sol en él que lo fortifica y sana) porque lo mismo que en el carácter, todo lo que es dulce y armonioso es bello. Se procede, pues, lavándose el rostro y cuello por lo menos tres veces a la semana con el agua de una decocción de flores de sauco y patatas.

Para conservar el cabello y evitar su caída prematura

Hasta la fecha nada seguro y eficaz se ha inventado, porque no puede hacerse el milagro desde fuera, cuando ya la raiz del cabello se va destruyendo debajo del cuero cabelludo por la serocidad pútrida de una sangre mala.

Lo mejor, seguro y más natural que hay es después de alimentarse crudívora y trofológicamente, lavarse todas las noches, antes de irse a dormir, toda la cabeza con zumo de limón puro, bien calado y abundante con un poco de aceite de almendras. Friccionarse y darse bastante masaje con las manos. Taparse la cabeza con una toalla seca y dejársela toda la noche y lavarse al otro día toda la cabeza con agua dulce.

Mi paso a la Trofología

(Continuación)

Estos cataclismos geológicos que se han sucedido, habían de tener una finalidad que «al eterno» era sabido por el Creador o el Absoluto quien los creyó necesarios para la evolución cuando así El lo dispuso. — El hombre, ya resultado de una nueva creación o por evolución natural de otras especies zoológicas, apareció primeramente en su propia forma de frugívoro. En ella todas sus necesidades estaban cubiertas con sólo alargar la mano y aceptar las frutas que en abundancia le ofrecía aquella su propia flora. Pero la finalidad que persigue el Absoluto no puede ser otra que la de manifestarse y ser comprendido por el hombre, siendo el fin de este, el comprender a aquel para lo cual ha de recorrer sus tres etapas, que son: animalidad, racionalidad (que entra en este siglo en su gran apogeo) y divinidad, llegando en esta última al hombre ángel con alas (ya hoy casi las tiene) para hacer excursiones interplanetarias (cuya idea ya ha sido expuesta por el gran filósofo actual Eugenio Leante) y en esta su última etapa puede confundirse y comprometerse de tal modo con el Creador, que se cierre así el admirable circuito de la evolución de todo lo creado puesto que entonces se habían cumplido sus fines de manifestarse y ser comprendido.

Mas para que el hombre evolucionara y recorrer sus etapas había que sacarle de su fauna primitiva (para esto fueron los cataclismos geológicos), donde al no tener necesidades, hubiera caído en un Nirvana soporífero, pues, sabemos que la humanidad sólo se muere a impulsos de la necesidad. Y así como un padre enajena un hijo para que aprenda a sufragar sus necesidades, así también el Gran Director suprime al hombre su primitiva vida para que sintiendo necesidades aprenda a satisfacerlas. Como todo aprendiz, al principio todo se hace lo más mal posible; y lo mismo el hombre después de haberlo hecho muy mal, empieza a saberse dirigir; al encontrarse en un medio ingrato hubo de comer lo que pudo y así llegó a comer carne, cuyo alimento consume muchas energías gástricas. Y como sabemos que el trabajo mental se intercepta con el estomacal y viceversa, esto es, que ambos no se pueden hacer bien a un tiempo, pues parece ser que las fuerzas vitales almacenadas en su centro o cerebro abdominal al ser solicitadas por el estómago, quedan aquí interceptadas sin poder llegar al gran transformador de nuestras energías o cerebro craneal (véase mi artículo «Los dos cerebros» en «Acción Naturista» 1922 y en «Naturismo» 1923), he aquí como la carne embotó el trabajo intelectual. Cuando el hombre no tuvo otro alimento le salvó la carne (1), y ésta luego formó el «lastre» humano que también es necesario para que la evolución sea lenta y ordenada como ha de ser lo humano para poder recoger el mayor caudal de conocimientos. Y si también nos trajo la alimentación cárnea impureza orgánica, enfermedades y dolores luego, es que todo esto son estímulos necesarios aún, para que el hombre sacuda su pereza. La humanidad viene siendo lastre en su mayoría aunque la minoría pensante, que tan exígua fué hasta ahora, aumenta prodigiosamente, y por eso el Naturismo es de esta época, pues les urge a estos últimos el saber comer, «conditio sine qua non» para poder pensar.

(Continuará.)

DR. EUSEBIO NAVAS
Médico Naturista Trofólogo

(1) Nosotros por el contrario no creemos que la humanidad, despues de frugivora fué carnivora, porque ninguna generación humana pudo subsistir a base de carne exclusivamente, sinó de un régimen mixto. (N. de la R.)

Sección práctica de la ciencia de la alimentación : TROFOLOGÍA

Todo el día compatible a base de verduras (las adaptables al aparato digestivo humano según La Carpofagia y Zend-Avesta).

Sobre el Puente de Transición

Si uno es de veras Trofólogo, al levantarse temprano por la mañana, para lo cual también tuvo que acostarse temprano, tomará el zumo de medio o un limón con un poquitín de agua para hacer «el puente de transición» si es que el día anterior se ha comido frutas dulces, si no, no hay necesidad. El puente de transición quiere decir, cuando uno tiene que cambiar de clase de comida (químicamente) y utiliza un producto natural para que al comer otro que sería incompatible con lo que se ha comido el día anterior, por las sales y azúcares, o grasas y féculas, etc., que quedan en las mucosas estomacales y etc., aun impregnadas (cuando se han digerido bien) o si la persona estriñe, sería incompatible con las materias que aún quedan en los intestinos. Pués, el limón es uno de esos productos neutralizadores que oxida todo cuerpo químico (excepción el tomate) que encuentra a su paso, porque enseguida lleva a la circulación sanguínea los residuos y deja el paso «limpio» para poder, así, entrar los otros productos «a sus anchas» y no producir, efectivamente, trastornos trofodigestivos, que son muchos y «terribles», y que desgraciadamente por la ignorancia la humanidad ciega sufre!

Desayuno: Una rica ensaladita de apio (que conviene mucho a los intelectuales, pues les da memoria y despejamiento cerebral), lechugas tiernas, rabanitos, zanahorias, cebolla cruda y tomates (si no les son contraindicadas) y un poco de aceite crudo, olivas y almendras peladas por encima. Sin sal, ni limón, ni vinagre ni pan. Masticar todo bien; corrige el estreñimiento, es refrescante, purificante de la sangre, alimenticia y agradable.

Mediodía: Se hierven peladas aproximadamente en poca agua un kilo de patatas buenas (ponemos un kilo porque la patata ya en sí tiene mucha agua y se tienen que comer sin

pan, porque la patata es «incompatible» con el pan y porque le reemplaza siendo también un farináceo) con un puñado grande de acelgas y dos o más cebollas buenas. Cuando todo está cocido se echan, despues de bien escurridas, en una sartén grande, donde se sorprenda friendo en buen aceite, a un poquitín de cebollas y ajos. Se dejan freir, bien revuelto todo, unos 15 minutos y luego se sirve abundante ensalada cruda de lechugas como a la mañana.

Cena: Lo mismo que a mediodía o bien medio kilo de patatas fritas (más o menos) con abundante ensalada es decir una fuente grande llena de lechugas y demás, como a la mañana.

Compatibilidad en todo el día a base de frutas dulces

Mañana: Beber limón si el día anterior se ha comido a base de verduras y aceites. Se deja pasar lo mínimo una hora y despues se puede comer. Se cogen buenas 6 u 8 naranjas pues ahora ya es el mejor tiempo de la naranja porque están más maduras que no en el principio de invierno) y se comen sin cáscaras ni hollejos, con pan tostado negro (remojado en agua pura de antemano; si no se extriñe ya, blanco), comiéndose todo junto con algunas pasas de uvas, de higos, de peras, albaricoques, melocotones o dátiles.

Mediodía: Para seguir mejor la compatibilidad en todo el día es lógico comer igual que a la mañana, pero como se ha trabajado más y se ha desgastado más energías que a la noche comer más cantidad, aumentar en todo, un poco. Todo bien masticado.

Noche: Igual que a mediodía, o bien unas dos o tres libras de manzanas buenas. Bien ensalivado y masticado.

ESPÁRRAGOS

Los **espárragos** son unas cimas aéreas escamosas que salen de la *esparraguera,* hierba perenne, de la familia de las esmiláceas, de rizoma gruesa y dura. Se dan en casi toda la Península, también en Italia, Francia y América. Son diuréticos y tienen bastantes sales de hierro (1) y potasa. Convienen, pues, a los anémicos y escrofulosos. Pero no deben de

(1) Especialmente los silvestres, esos blancos y gruesos son cultivados, y no tienen atntas sales pero son más diuréticos por tener más agua.

abusar los nefríticos por su concentrado de potasa y precipitados diuréticos, como tampoco convienen mucho a los cardíacos-anémicos por sus efectos sedantes sobre el corazón. (1)

Pero, y los que los pueden comer, ¿cómo comerlos ahora que es su apogeo? Veamos. Se pueden hacer con patatas y cebollas, con polenta, con fideos, a la cazuela con setas, en ensalada con limón, al horno con huevos duros, rebosados con pan y huevos a la sartén, fritos en tortillas, con habas, alcachofas y guisantes tiernos, etc.

En tortilla

Para una persona sola se eligen tiernos 500 gr. y se hierven con poca agua (esta agua, si es poca y es sabrosa, se toma antes de comenzar a comer, para abrir el apetito; sirve de aperitivo), después se ponen a la sartén con aceite y cebollas friendo, con algunos tomates y un poco de apio, y se le echan dos huevos batidos, se da vuelta y se sirve con abundante ensalada de lechugas y apio, rabanitos, zanahoria, olivas, cebolla y pan tostado negro, si se estriñe, y si no, pan dextrín blanco. Todo bien masticado. Postre: manzanas.

Régimen semicrudívoro para un principiante Trofólogo a base de ensaladas

Desayuno: Café de malta con poca miel y pan negro, o bien naranjas o uvas con pan, o manzanas sin pan, y una cucharada del Energético Trofológico N.º 3.

Mediodía: Ensaladas en abundancia de lechugas, rabanitos, zanahorias y tomates, aceite, olivas, almendras, o bien un par de cucharadas del Energético N.º 3 o 4 de los productos Vitamínicos Trofológicos, para facilitar la masticación y asimilación nutriente, cuando la dentadura falta o es defectuosa.

Noche: Igual que al mediodía, o bien una tortilla de espárragos y ensaladas con pan.

Le quedan *prohibidas* toda clase de carnes de mar y tierra, el queso duro, el vino, el arroz, toda clase de especies, la sal y el vinagre; solamente le conviene al novicio toda clase de frutas jugosas del tiempo y las verduras. Respirar siempre aire puro y procurar no enfadarse nunca y estar contento con el Régimen, porque si lo hace bien, bien le irá.

(1) Porque teniendo ya poco pulso, este efecto calmante (sedante) terminaría de paralizar los latidos.

Lo que se puede y debe comer crudo

Habiendo difinido, a breves rasgos, en los números anteriores sobre los problemas de si se deben o no comer ciertos productos del reino vegetal crudos o cocidos, o mejor dicho, cuáles en nuestra época actual de evolución se deben, con la «ciencia experimental y comprobatoria» en la mano, comer crudos y cuales se deben comer cocidos para la Eutrofia (buena nutrición), que nos trae la paz digestiva, y esta paz interna, como consecuencia natural un aumento de salud y de vitalidad en general y que con cuyo estado de restablecimiento biológico, irremisiblemente, las enfermedades viejas se anulan.

Pero bien. Parécenos que aún ese trabajo no está terminado, por cuanto nos falta decir lo más esencial a nuestro juicio trofológico. Y es el problema de las frutas, o más bien semillas, oleaginosas (cacahuetes, piñones, olivas, almendras, cocos, nueces, avellanas, castañas del Pará, etc.), por ser estas las frutas más ricas y cargadas de albúminas (plásticos, nitrogenados o azoados que dice la medicina oficial), y como que es en los únicos alimentos, casi, que se pueden comer la albúmina viva (cruda), puesto que «la albúmina es la misma vida intercelular inactiva que necesita del agua fisiológica para disociarse y manifestarse» (Pascault). Los animales carnívoros comen en libertad la carne cruda y no cocida, y si se les da mucho tiempo cocida, se enferman. Ya es hecho conocido.

Habiendo dicho algo sobre los almidones y féculas (que ninguno de estos se pueden comer crudos); las verduras amargas, las legumbres secas y frescas, las ensaladas, las frutas frescas, dulces y desecadas, ahora lo diremos de las oleaginosas.

En realidad, las frutas oleaginosas no son el alimento natural del hombre, por ser semillas, por tanto vidas más o menos organizadas, y como el hombre, bajo el punto de vista moral para alimentarse no tiene necesidad de destruir ninguna vida (eso si es que ellas son VIDAS organizadas), tenemos aquí

que podemos comer las frutas oleaginosas (excepto la oliva y el coco, que no son semillas, sino frutos), teniendo eso en cuenta y en los casos de necesidad o para reemplazar al pan o por contradicación de las frutas azucaradas y reconcentrados dulces en los dispépticos nerviosos, avaríosos, (sifilíticos) y nefríticos.

(Continuará)

Noticias y comentarios

Hacemos saber a todos que en esta Administración hay disponible una habitación, la que se alquila a persona sola y vegetariana por 8 duros al mes.

— Se desea una sirvienta para la limpieza y que sepa algo cocina vegetarirna (o por lo menos que desee aprender que se le enseñará); no se le dará a comer a ella carnes ni vinos de ninguna clase. Habitación, cuarto y 8 duros al mes se pagará. Preferible sea del campo; se le pagará el viaje de ida y vuelta si quiere venir a probar. Escribir o pasar a hablar a esta Administración.

Del profesor Castro

Ha dado conferencias en San Sebastián, en los salones del Ayuntamiento Meciers, Oviedo, en La Coruña: 7 conferencias, teniendo ya en programa ir a Andalucía, Valladolid, Valencia. Madrid, Astorga, Avila, Zaragoza, etc. Nos ha prometido para fines de Mayo su regreso y que dará una conferencia en los salones de nuestra Escuela «Pentalfa» sobre el tema; «Progreso actual del movimiento trofológico en España».

— El día primero de Mayo, domingo, haremos la acostumbrada fiesta familiar literaria Naturista. Quedan invitados alumnos y suscriptores.

— El domingo, 8 de mayo, el profesor N. Capo dará una conferencia en nuestro local Alfonso XII, 84, sobre la práctica de la Trofología: «La incompatibilidad química explicada» Quedan invitados los que no creen en la compatibilidad, naturistas, vegetarianos y simpatizantes.

— Administrativas: T. Gobez Obrien, Madrid: Como no nos dió dirección para contestar su carta y suponiendo que leerá Pentalfa le contestamos: que la colección completa del primer año vale 10 pesetas encuadernada y para ser alumno enfermo y de aquí recibir lecciones explicativas por correspondencia vale 100 pesetas matrícula por un año, y 5 pesetas al mes, y todos sus interrogatorios serán gratis como el Iridiagnosis — y si entra como alumno sano, una peseta mes — no hay matrícula.

— Carlos Brandt, New York: Le enviaremos más libritos; ignoramos por qué han de combatir a V. los médicos si lo que usted dice es verdad.

1897—Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rábasa, 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 si 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.

que podemos comer las frutas oleaginosas (excepto la oliva y el coco, que no son semillas, sino frutos), teniendo eso en cuenta y en los casos de necesidad o para reemplazar al pan o por contradicación de las frutas azucaradas y reconcentrados dulces en los dispépticos nerviosos, avariosos, (sifilíticos) y nefríticos.

(Continuará)

Noticias y comentarios

Hacemos saber a todos que en esta Administración hay disponible una habitación, la que se alquila a persona sola y vegetariana por 8 duros al mes.

— Se desea una sirvienta para la limpieza y que sepa algo cocina vegetarirna (o por lo menos que desee aprender que se le enseñará); no se le dará a comer a ella carnes ni vinos de ninguna clase. Habitación, cuarto y 8 duros al mes se pagará. Preferible sea del campo; se le pagará el viaje de ida y vuelta si quiere venir a probar. Escribir o pasar a hablar a esta Administración.

Del profesor Castro

Ha dado conferencias en San Sebastián, en los salones del Ayuntamiento Meciers, Oviedo, en La Coruña: 7 conferencias, teniendo ya en programa ir a Andalucía, Valladolid, Valencia, Madrid, Astorga, Avila, Zaragoza, etc. Nos ha prometido para fines de Mayo su regreso y que dará una conferencia en los salones de nuestra Escuela «Pentalfa» sobre el tema: «Progreso actual del movimiento trofológico en España».

— El día primero de Mayo, domingo, haremos la acostumbrada fiesta familiar literaria Naturista. Quedan invitados alumnos y suscriptores.

— El domingo, 8 de mayo, el profesor N. Capo dará una conferencia en nuestro local Alfonso XII, 84, sobre la práctica de la Trofología: «La incompatibilidad química explicada». Quedan invitados los que no creen en la compatibilidad, naturistas, vegetarianos y simpatizantes.

— Administrativas: T. Gobez Obrien, Madrid: Como no nos dió dirección para contestar su carta y suponiendo que leerá Pentalfa le contestamos: que la colección completa del primer año vale 10 pesetas encuadernada y para ser alumno enfermo y de aquí recibir lecciones explicativas por correspondencia vale 100 pesetas matrícula por un año, y 5 pesetas al mes, y todos sus interrogatorios serán gratis como el Iridiagnosis — y si entra como alumno sano, una peseta mes — no hay matrícula.

— Carlos Brandt, New York: Le enviaremos más libritos; ignoramos por qué han de combatir a V. los médicos si lo que usted dice es verdad.

1897—Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rabasa, 17 :: Gracia - Barcelona :: España

Es esta la primera Escuela Naturo-Trofolócica 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 si 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.

Panadería de PEDRO ESQUIUS

PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS
Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

Carretera Moncada (chaflán Vallparadís) **TARRASA**

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia,
Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

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



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

Es emoliente y laxante, especial para personas estreñidas y congestionadas, rico y agradable.

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

COMBINA bien, con pan, frutas jugosas en general y con zumos de uvas, manzanas y arropes.

Energético núm. 2

Es nutritivo y calorífero, especial para los niños y ancianos, para anémicos y desnutridos. — CONTIENE malta, gofio, dátiles, miel y pasas. — COMBINA bien con pan, patatas o arroz hervido, y con frutas en los desayunos, con jugos dulces en general y con ensaladas de frutas.

Energético núm. 3

Es alimenticio y calmante de los nervios, el mejor que hay, recomendable a embarazadas y nodrizas, jóvenes atletas, y niños. — CONTIENE harina integral, malta, almendras, apio, anís — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, pan y verduras en general.

Energético núm. 4

PASTA OLEA NUTRITIVA REFRESCANTE. — CONTIENE chufas, agua de arroz, limón y regaliz, malta y piñones; recomendable en verano a los excursionistas. — COMBINA bien con ensaladas tiernas, tomates, etc., pan, verduras en general; se toma también con horchata.

Energético neutro núm. 5

Es digestivo, tónico y nutritivo, recomendable como ninguno a toda clase de enfermedades y en todas las edades, especialmente a niños de pecho. —CONTIENE manzanas ácidas, yemas de huevo, malta, anís, limón, nata de leche. — COMBINA bien con todos los alimentos farináceos, dulces, oleosos y verduras, porque no contiene harina, azúcar ni aceite.



DEPÓSITOS:

CASA SANTIVERI

Call, 22 - Teléfono 3115 A

Fábrica: **Paseo Agrícola, 122**

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

Matricúlese en el Iridiagnose y hágase alumno hoy mismo

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.»

Alfonso XII, 84 (S. G.) - Barcelona

Tranvías : Los de Sarriá, y números 16 y 17

(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.