Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

PANES : Pan tostada en forma de borregos estilo americano, blanco o negro. Integral con o sin sal.

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - R E U S

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

LAVINTERN

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

LAVINTERN N.º **1** Laxante - Depurativo
Estreñimiento, fiebre, grippe.

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

LAVINTERN N.º **3** Aparato respiratorio
Tos, asma, bronquios, pulmones.

LAVINTERN N.º **4** Antidiabético - Antialbuminúrico

HOMFORT

Poderoso regenerador fosfórico vegetal -- Vitalizador del sistema nervioso

PURSANG

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

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

Buenavista, 9

Año IV Barcelona 15 abril 1929 Núm. 7

PENTALFA

La humanidad enferma, entre la vida y la muerte



..... y la medicina contesta: Todo eso no es nada; mi tratamiento abortivo, drogas, sueros, inyecciones y mis aparatos quirúrgicos te salvarán, pudiendo continuar después la vida de vicio y contra las leyes naturales; pero el Naturismo se interpone diciendo: No! si no venis conmigo a cumplir las Leyes Naturales, a vivir con virtud suprema, no hay salvación posible!

Redacción: Calle Alcoy, 2 y 10 Barcelona-Bonanova Precio 25 cts.

Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

Es la obra más importante y más útil de cuantas se han publicado hasta el día. Resulta imprescindible para toda mujer, amante de la familia, que desee criar hijos sanos y robustos. Habla extensamente de los cuidados que requiere la salud y de los indispensables para que la mujer pueda conservar largo tiempo la juventud y la belleza. Contiene instrucciones provechosísimas para el período del embarazo y los momentos críticos del parto. Da saludables consejos a los que deseen ardientemente tener hijos para que puedan conseguirlos, y enseña delicadamente los medios de no llenarse de ellos hasta el punto de hacer imposible la vida.

Un tomo ricamente encuadernado, de 850 páginas con 448 grabados en negro y 28 preciosas láminas en color, impreso sobre magnífico papel : **45** pesetas. La misma obra en dos tomos, pasta española : **50** pesetas.

De venta: Boters, 4, 1.° BARCELONA

Lukutate

Nuevo en España! Sólo desde hace dos años en Europa!

LUKUTATE es una mezcla de algunas **frutas indias** de una **riqueza extraordinaria de Vitaminas,** conocidas y apreciadas en las Indias por una eficacia curativa desde hace muchísimo tiempo.

LUKUTATE es un dietético único para las glándulas de secreción interna que reanima, depura y desinfecta; fortalece la capacidad física, regulariza las funciones intestinales y, por lo tanto, **rejuvenece el cuerpo humano.**

LUKUTATE es puramente vegetal y completamente inofensivo.

Interesantísimo folleto ilustrado gratis en las principales farmacias, centros de alimentos naturales y

LUKUTATE IBÉRICA, S. L. - Valencia, 238, Barcelona

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Panadería de JOSE VILA

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

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

Gran Exposición de Cuadros al Oleo

F. MONTFALCON

Tapices Pintados — Grabados, Acuarelas, Oleografías
Asuntos Artísticos — Marcos y Molduras
Venta al detall y al por mayor

Plaza Cucurulla y Boters, 4 **Barcelona**



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60

Mallorca, 460, 2.°, 1.ª
Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

INTERESANTÍSIMAS OBRAS

DE

YOGI RAMACHARAKA

Esta casa ha adquirido la exclusiva para editar en español todas las obras de este discutido y acreditado autor, habiéndose encargado de la traducción del inglés, el no menos competente traductor D. Federico Climent Terrer, cuyo conocimiento a fondo de esta materia y su mucha práctica, son promesa de que resulten las mejores obras de YOGI RAMACHARAKA, presentadas en fiel y elegante traducción.

Nos proponemos publicar sucesivamente todas sus obras hasta completar la colección que constará de los doce volúmenes siguientes de 256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 pesetas cada tomo.

Cristianismo Místico

(Las Enseñanzas internas del Maestro)

Las místicas y esotéricas enseñanzas arden con vivísima llama en el corazón del Cristianismo, y en esta obra se exponen tan cumplidamente, que no sólo será útil a los cristianos de las diversas iglesias y denominaciones, sino para cuantos tienen particular afición al estudio de la filosofía de las religiones y del sano ocultismo simbolizado por Cristo en el Misterio del reino de los cielos.

Filosofías y Religiones de la India

En esta obra describe Ramacharaka los seculares sistemas filosóficos y las diversas religiones de la India, en forma tal, que desvanece muchos errores mantenidos como verdades por orientalistas de segunda mano. La lectura de esta obra da el exacto conocimiento de la vida filosófica y religiosa de la India, en oposición a los fantásticos relatos de turistas y misioneros que sólo vieron parcialmente aquel antiquísimo país.

Gran Exposición de Cuadros al Oleo

F. MONTFALCON

Tapices Pintados — Grabados, Acuarelas, Oleografías
Asuntos Artísticos — Marcos y Molduras
Venta al detall y al por mayor

Plaza Cucurulla y Boters, 4 **Barcelona**



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4 Mallorca, 460, 2.°, 1.ª

Tranvías 45, 46 y 60 Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

INTERESANTÍSIMAS OBRAS

DE

YOGI RAMACHARAKA

Esta casa ha adquirido la exclusiva para editar en español todas las obras de este discutido y acreditado autor, habiéndose encargado de la traducción del inglés, el no menos competente traductor D. Federico Climent Terrer, cuyo conocimiento a fondo de esta materia y su mucha práctica, son promesa de que resulten las mejores obras de YOGI RAMACHARAKA, presentadas en fiel y elegante traducción.

Nos proponemos publicar sucesivamente todas sus obras hasta completar la colección que constará de los doce volúmenes siguientes de 256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 pesetas cada tomo.

Cristianismo Místico

(Las Enseñanzas internas del Maestro)

Las místicas y esotéricas enseñanzas arden con vivísima llama en el corazón del Cristianismo, y en esta obra se exponen tan cumplidamente, que no sólo será útil a los cristianos de las diversas iglesias y denominaciones, sino para cuantos tienen particular afición al estudio de la filosofía de las religiones y del sano ocultismo simbolizado por Cristo en el Misterio del reino de los cielos.

Filosofías y Religiones de la India

En esta obra describe Ramacharaka los seculares sistemas filosóficos y las diversas religiones de la India, en forma tal, que desvanece muchos errores mantenidos como verdades por orientalistas de segunda mano. La lectura de esta obra da el exacto conocimiento de la vida filosófica y religiosa de la India, en oposición a los fantásticos relatos de turistas y misioneros que sólo vieron parcialmente aquel antiquísimo país.

Bhagavad Gita

(El Mensaje del Maestro)

Del cotejo de varias versiones hechas por notables sanscritistas occidentales y orientales, compuso Ramacharaka una selecta traducción en lengua inglesa cuya versión española forma el contexto de esta obra, con comentarios del traductor. Sin hipérbole puede decirse que es la versión del *Bhagavad Gita* más comprensible para los no familiarizados con la literatura índica, sin alterar en lo más mínimo la esencia del famoso episodio.

La Vida Después de la Muerte

(La Otra Vida)

Es una razonada exposición de las condiciones en que según su grado evolutivo se halla el ser humano después de la muerte del cuerpo físico.

Todo cuanto el autor expone está rigurosamente comprobado por la investigación clarividente y lo corroboran observadores de las distintas escuelas espiritualistas, de suerte que el lector conoce la verdad respecto de la vida de ultratumba.

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

(Hidroterapia Oriental)

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado hasta ahora en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada.

Hatha Yoga

(Filosofía Yogi del Bienestar Físico)

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoísta beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu.

La Ciencia de la Salud

(Medicina Psíquica)

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuina Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias.

Ciencia Hindu - Yogi de la Respiración

Muchas verdades desconocidas o menospreciadas por los cientistas occidentales da a conocer Ramacharaka en esta obra, con diversas series de ejercicios a propósito para obtener el mayor beneficio posible de la normalidad de esta esencialísima función fisiológica cuya eficacia puede acrecentarse hasta mucho mayor grado del que alcanza la respiración profunda considerada hasta ahora en Occidente como el insuperable método de respirar. Es una obra de valiosísimas enseñanzas y ejercicios a propósito para prevenir las enfermedades del aparato respiratorio.

Catorce Lecciones sobre Filosofía Yogi y Ocultismo Oriental

La verdad sobre el origen, naturaleza y destino del hombre, sobre la finalidad de la vida y la actuación de la ley moral, está admirablemente expuesta con sus numerosas modalidades en estas catorce lecciones elementales, que pueden servir de introducción al estudio de la Teosofía y de preparación a la lectura de obras de alto empuje de metapsiquismo, orientalismo y ciencias ocultas sin el más leve asomo de magia negra.

Curso Adelantado sobre Filosofía Yogi y Ocultismo Oriental

Esta obra es respecto de la anterior lo que un tratado de matemáticas sublimes respecto a otro de matemáticas elementales. Es la ampliación de los puntos expuestos en las lecciones elementales, de suerte que el lector adquiere el completo conocimiento de todos ellos, lo cual no hubiera sido posible sin estudiar antes las catorce lecciones elementales.

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

Hay dos modalidades de esta clase de Yoga. Una siniestra y reprobable y otra armónica y beneficiosa. Desde luego, que de esta última trata Ramacharaka, y expone las enseñanzas adecuadas a la predisposición del individuo para desenvolver hasta el mayor grado que su estado de evolución consienta las facultades superiores de la mente a que se suelen denominar poderes psíquicos. Es como si dijéramos la etapa inmediatamente superior al de la *Hatha Yoga*.

Serie de Lecciones sobre Gnani Yoga

El Yoga llamado en sánscrito *Gnani*, es el Yoga de Sabiduría o uno de los tres senderos de perfeccionamiento que puede seguir el hombre según su temperamento y grado de evolución. En estas lecciones compendia y resume Ramacharaka, con nuevos puntos de aplicación, todas las enseñanzas de sus obras, cual feliz coronamiento de la filosofía de los Yoguis de la India.

La YOGI PUBLICATION SOCIETY de CHICAGO, — ILL. — (E. U. A.) ha concedido al editor la única y exclusiva autorización para traducir y Publicar estas obras en español

ANTONIO ROCH. — Editor; Oficinas y Talleres: Aragón, 118 - Barcelona (España)

15 abril 1920

PENTALFA

Año IV Núm. 7

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

Divulgación de la Ciencia Natural de la alimentación humana y de Higiene interna y externa

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



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

Director: Nicolás Capo

Administradora: Sra. Ramona Perera

Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

EL PODER DEL DINERO

Cada atributo limita el alma y modifica su naturaleza. Aquel que viste con elegancia, naturalmente cantará canciones amorosas, jugará a la baraja y llevará bastón y esas cosas lo atraerán. Si tenéis un lápiz en la mano inconscientemente escribiréis algo; tal es el poder del lápiz. El dinero tiene gran poder. Cuando un hombre se hace rico, cambia enteramente su naturaleza. Es un ser diferente. Un pobre Brahmin, por ejemplo, acostumbraba venir aquí. Era muy humilde. Vivía al otro lado del Ganges. Un día desembarcaba yo en un bote y le ví sentado a la orilla del río. Al verme exclamó con tono irrespectuoso: "—Hola, ¿es usted, buen hombre?" — Inmediatamente comprendí por sus maneras que había conseguido algún dinero, porque de lo contrario no se hubiera atrevido a dirigirse a mí de aquel modo. Un sapo tenía una rupia (1) en su agujero. Un elefante venía por aquel camino y pisó encima de la cueva. El sapo se puso muy enojado; salió y fué a darle una patada al elefante, diciéndole "¿Cómo te has atrevido a pasar sobre mí?"

Tal es el poder del dinero y tan vanidosos nos hace. Esta sensación del "yo"; no obstante, se desvanecerá con la aproximación de la sabiduría. (Del "Evangelio de Ramakrishna".)

* * *

"El hombre es gobernado, legislado, dirigido, explotado y envilecido por sus semejantes, cosa que no lo es ningún animal; luego el hombre es el animal más animal de la creación."

SAN LUIS GONZAGA

* * *

La Trofología es la ciencia, con el doctor Hanish, Castro, Alsina y Dulin a la cabeza, que viene a demostrar el por qué y la clase del fracaso de muchos vegetarianos y kubonistas antiguos, especialmente por su gran rama de las incompatibilidades químicas de los alimentos que originan los trastornos diarios.

(1) Moneda equivalente a medio dollar, o sea, 3 pesetas y media.

Naturismo y Naturistas

Aclaraciones contemporáneas

LOS PRINCIPIOS TROFOLOGICOS Y LOS PLAGIARIOS

¡Y sigue, sigue la tragicomedia de la vida!

Artículos publicados en revistas y cartas recientemente recibidas desvalorizando a la práctica trofológica y trofoterapéutica, como ciencia, nos han impulsado, una vez más, a escribir las líneas que siguen, dedicadas a convencer a los detractores de la Ciencia Trofológica, sean médicos o no, los que arguyen que es una "post ciencia" antojadiza de cuatro iletrados y sin estudios académicos. No sabemos quiénes son esos cuatro, pero lo suponemos, y el lector también. ¡Perfectamente! Se les puede adjudicar toda la impreparación académica que se quiera a los cuatro en cuestión, pero en el fondo, en el *ánima mundi* de la cuestión, es decir, en la idea práctica y útil en sí, de la *eficacia infalible de la Trofología*, absolutamente nada tienen que despreciar, puesto que cada día levanta nuevas vidas. Esos naturistas, vegetarianos o Kuhnistas, atados aún a los conceptos "prácticos del Naturalismo primitivo", o del siglo pasado (de los baños derivativos, los de la arcilla, interna y externamente aplicada, los baños de mar, de sol, las grandes caminatas y las cuantiosas tomas de agua). Como en la dietética: comer las frutas *con pieles* y cáscaras, el trigo crudo, mucha verdura dura y fibrosa como las secas legumbres, juntamente las INCOMPATIBILIDADES (1) químicas de los alimentos si probaran, con un poco de previo estudio, por lo menos un par de semanas, *individualizándose los alimentos a su propio e idiosincrático* estado, es decir, probar de ponerse en serio en tratamiento trofoterapéutico, ganarían un cien por cien!

Pero de este tema no queremos hablar más hoy. Nadie puede convencer a otro, cada cual tiene que convencerse a sí mismo. La semilla está lanzada, el tiempo hará su obra: la germinación.

(1) Los que nos han dado a la historia del vegetarismo numerosos fracasos.

El mal es por cuestión de orgullo, es cuestión de apariencias, es cuestión de prejuicios, de sujeción por las etiquetas, nombres y bautizos más que nada, que los buenos señores naturistas de España y de América que no aceptan la Trofoterapia y la Trofología, además de las envidias, caprichos, amor propio y otras cosas más, y luego otros por inquinas personales, históricamente habidas, que no por la doctrina en sí.

Pero, señores míos: ¡si a nadie más que a vosotros mismos hacéis el mal, por el no aceptar y practicar la Ciencia Trofológica! Estáis equivocados, recapitulad, volved a estudiar el asunto de la alimentación y nutrición (Y VEREIS) os daréis cuenta exacta, y os convenceréis de esta verdad, dándoos un eléctrico golpe en la frente con los cuatro dedos de vuestra mano, exclamando: "Que obcecado que estaba yo en no querer ver esta verdad." Volved a ser naturistas de nuevo, mejor dicho, volved a comenzar nuevamente las prácticas de vida más natural, la vida de virtud, volved a la existencia naturista y el horizonte se os ensanchará, viéndolo todo más claro y más lógico. En mil años la Naturaleza cambia sólo una centésima de milímetro, y el hombre mentalmente evoluciona un kilómetro; pero, físicamente permanece casi paralelo con la Natura, de ahí que debe siempre estar en armonía con sus *Leyes Físicas*.

* * *

Pero, para su mejor y más segura sugestión (empleo "sugestión" en término de sugerimiento, ideación) al reiniciarse en la Trofología y Trofoterapia debe saber (estudiándolo en detalle, en los respectivos libros) que dicha ciencia regeneradora no es patrimonio de nadie, si bien se debe ciertas concreciones y divulgaciones de esforzadas personalidades, especialmente al Dr. Hanish, José Castro, Emilio Alsina, J. Esteve Dulín y otros, sino que es patrimonio común, por el progreso evolutivo de la ciencia y de la madurez del dolor humano. Su concreción es una necesidad de la época.

Después de la tempestad nace la calma, después de tan-

tos errores y desaciertos en terapéutica, ha tenido que venir, en el seno y mente de los que estudian y sienten, especialmente en los que se dedican a esas ramas científicas (aunque dicha base de su causa regenerativa de la verdad Trofoterapéutica tenga aún más fundamentos morales y filosóficos, y no físicamente, que por ahora no trataremos) y colocarse en la base indestructible que toda CAUSA RAÍZ ESTÁ EN UNA HETEROGENEIDAD DE HUMORES NUTRITIVOS, trastornos endócrimos en el metabolismo diario, de falsas renovaciones moleculares, de reconstrucciones celulares viciadas y hemoglobulares, en contraposición al equilibrio fisiológico, que es la Euforia o la salud perfecta, cuyos estados morbosos han nacido en el cuerpo por la mala y antinatural vida y alimentación. A esos problemas antes se les denominaba: de "dietética", de "bromatología", de "fisiología" y "anatomía general", de "historia natural", de nutrición, etcétera, pero hoy como se han cambiado ciertos conceptos de apreciación *per sé* también se han cambiado los modos de decir, y ahí tenemos la Trofología; como se cambió algo del fondo, es lógico admitir algo también en la forma, cuyos neologismos son necesarios para influir en su estudio. ¿No hace ya mucho tiempo que se venía hablando de "trófico", de "trofismos", de órganos "tróficos", trastornos endrócrinos, de conjuntos "tróficos", de "atrófia", de "hipertrófia", de "distrófia", etc., en muchísimos tratados viejos y más intensamente en lo presente, en los libros de Voronoff, de Turró, de Pi Suñer, de Gley y otros de la Academia Oficial, ¿y entonces por qué fallar, o conceptuar de ilógico el término de "Trofología" o "Trofoterapia", ya que tanto se ha venido hablando de sus derivaciones, no dándonos nunca los pseudos científicos algo concreto para la aplicación diaria y vivir en salud, como lo ha dado la tan combatida Trofología?

* * *

No obstante, y a pesar de todo, he de decir que la Trofología y Trofoterapia (por lo menos en el fondo de sus fundamentos, su esencia) no tiene su origen, ni es inventor un pastelero, ni un zapatero, ni un industrial cualquiera, como

muchos creen, y ni otros que a sí propios se la adjudican, no, la ciencia de la alimentación natural y normal del hombre está en el libro abierto de la Naturaleza, y que sólo para el que tiene ojos para ver se hacen visibles sus letras.

Los que han combatido la Trofología y Trofoterapia (médicos y no médicos naturistas de España y América) han creído que era una invención de cuatro locos, entre ellos el Prof. Castro, por ser el más autobombista; pero, ténganlo por sabido que no es así; porque el estudio de la ciencia de la alimentación es *maduro científico* de la época primera del siglo XX; la Trofología y Trofoterapia, después de tantos engaños terapéuticos, ellas tenían necesidad de nacer en beneficio de la humanidad doliente, y vemos, por otra parte, que no es del Prof. Alsina, ni del Prof. Dulín, ni del Prof. Castro, porque cuando este último publicó su obra (1923) en el año 1916 ya existía "La Salud por el Naturismo", del Dr. Amilcar de Souza, que en la página 65 dice textual: "*Un médico que desee estudiar la* TROFOLOGIA *puede conseguir excelentes resultados en la curación de sus enfermos, empleando los alimentos que son otros tantos remedios, y, sin lesionar el* METABOLISMO, *puede conseguir incalculables ventajas.*" En la página 66 dice: "*La Trofología dirigida por quien conozca y sepa aplicarla, es la mejor terapia para normalizar el organismo.*" En la página 67 dice: "*El fin de la Trofoterapia es curar sin medicamentos las manifestaciones patológicas, regenerando y normalizando el líquido vital (la sangre humana) que es necesario conservar siempre puro, con objeto de adquirir la* INMUNIDAD *precisa para vivir mucho*", y en casi todas sus páginas remacha y repite mucho la necesidad de orientarse hacia la única cura o regeneración, por vía alimenticia. Por tanto, como puede verse, esos términos de Trofología y Trofoterapia no han sido creados por el Prof. Castro. ¡Ni mucho menos la cuestión de las *Incompatibilidades y Compatibilidades Químicas de los alimentos entre sí!*, puesto que casi toda la obra titulada "*Dietética y libro de Cocina*", del doctor Hanish (cuyas bases a su vez ha extraído del Zend-Avesta, de los egipcios, y cuyas prácticas enseñaba Zoroas-

tro hace más de 6.000 años a sus iniciados), traducida y editada en castellano por H. Dan, bajo los auspicios de la Asociación Hermética, nada menos que el año 1910, y que el Prof. Alsina comenzó a propagar en su revista "Salud y Cultura" en 1918 y en 1920 el Prof. Emilio Dulín en "Vida Nueva".

¡Figúrense, lectores, si no hay distancias! Otra cosa: La "dextrinización" del pan y de los farináceos, (1) igualmente, es cosa nueva traída por el libro citado de Zoroastro, y no de ilusos que hoy se quieren apropiar, diciendo que es invento propio! Y también en la obra por nosotros tantas veces citada, "La Carpofagia", de S. B. Rodríguez, demuestra clara y científicamente que el hombre "*no puede comer farináceos crudos*", por ser estos inadaptados al intestino humano. Así vemos, que casi todo lo básico (2) de la Trofología moderna está en diversos libros antiguos y aislados, pero de naturistas al fin. Por tanto, no es plagiario del Prof Castro quien interprete, practique y PROPAGUE la Trofología y la Trofoterapia (si se estudian bien en la práctica dichos libros. (Pascoult-Rossiter, Hanish, Carton, etc.), con un cerebro despejado y un organismo más o menos normal) porque en todo caso de ser plagiarios los propagandistas del Naturismo Trofológico, el primer plagiario es el mismo Prof. Castro, porque de esos conocimientos nadie ha dicho que son suyos de la forma y modo tan PROPIETARIAMENTE, y hasta con insultos, como lo ha hecho el Prof. Castro. En cambio, otros se han limitado a propagar esas enseñanzas con el estudio y comprobación personal, sin fines de glorias y ni de jerarquías, humilde y sencillamente por el bien de los que sufren, no importándoles quién era "el padre de la criatura". ¡Y así debe ser! La estátua sólo la levantará la posteridad, pero el que quiere la estatua en

(1) En el año 1922 la Panadería Barusso Hnos., de Montevideo (véase "Vivir año 1922"), hacía ese mismo pan destrinizado, a indicación de una familia.

(2) Observe el lector que siempre nos referimos *a lo básico* y no al perfeccionamiento.

vida no hace más que demostrar su vanidad y ridiculez. Si sentir una cosa es plagiar, el peor plagiario es el profesor Castro, porque también él propaga reformas y adelantos de otros cultores de la salud.

El doctor Pascault ha hecho ver en su obra "La Salud por la Alimentación Racional" el peligro del exceso de celulosa (su fermentación enel cólon) y de las incompatibilidades de los huevos con la leche y los azúcares con los óleos. El Dr. Rossiter, en su famosa "Guía práctica de la Salud", habla extensamente de la armonía de los alimentos, y entre otras cosas cita la *incompatibilidad de las frutas ácidas con los farináceos*, recomendando a su vez, como buena combinación, las ensaladas tiernas con pan y oleaginosos (nueces). Más extensamente aún habla de incompatibilidades el Dr. E. Cristian y el Dr. Kellog y otros. De las *vitaminas*, el Dr. Casimiro Funk, Garrington y Tinker. Del *Crudivorismo*: Souza, Ehret, Dreus y otros. Del uso interno y externo del limón (en fricciones) Beauvillard, Souza y otros. De la necesidad de adaptar e *individualizar* los alimentos a cada clase de enfermedad y enfermo habla admirablemente el Dr. Armando Gautier en su obra "La Alimentación y los regímenes en el hombre sano y en los enfermos" (edc. 1905), y otros. Hipócrates y Carton insisten admirablemente en estos puntos.

Otro día citaremos más datos.

Ahora sólo quiero concretar con este final que la *propaganda de la Trofología es libre*, y no hay que pedir permiso a nadie para hacerla, porque no ha nacido como los hongos, en un día, es el trabajo de años, pero de muchos años y de muchos hombres, y no de dos, o de uno, y que si estos engreídos "modernos", dicen algo nuevo con "técnicas" palabras, a la corta o a la larga, lo hacen pagar más caro (en la coacción moral me refiero) que lo que Cristo pagó ante los jueces judáicos su aventurilla de redimir y emancipar a los hombres! Por hoy basta.

Más adelante veremos más claro los engaños de los espejismos que hoy nos envuelven y enredan para no poder hacer algo grande y en concreto por la unión de todos los

naturistas de España; sin embargo, es muy fácil matar el egoismo, olvidando enconos.

Veremos, como lo de Platón y Anaxágoras, que ellos no fueron los inventores de la teoría científica de la Unificación Universal de los átomos y que estos no son impulsados ciegamente, como tampoco fué Paracelso, ni Van Helmont, los creadores del *archaeus*, el "Padre Eter", que es la base que los sabios más antiguos de la historia humana dan al origen del primer núcleo de *protoplasmáticas nebulosas que forman el mundo* de la materia, veremos así también como los principios trofológicos edificados poco a paco, donde cada hombre tiene su parte, porque un trabajo dejado a mitad de hacer ha constituido la clave del nuevo emprendedor, para formar un escalón más perfecto. No obstante, debemos reconocer y admirar voluntariamente, porque la simpatía no se vende ni se compra (es como la salud) a los hombres que dan grandes cosas perfeccionadas a la humanidad, y que se esfuerzan en los estudios, cada vez más progresivos, si, no debemos ser desagradecidos con ellos, pero es el apreciador mismo el que tiene que darle valor, y nunca él mismo, así mismo, porque, sino, nos hace recordar a aquel tenor, que en el Teatro Liceo, de Barcelona, al cantar mal una romanza fué silbado y chillado, y saliendo furioso al escenario, nuevamente a gritar, diciendo que: "no había en el mundo otro tenor mejor que él..."

Y repito: La Trofología es de todos, y en caso de tener valor es el público quien tiene que darle ese valor, a ella y a sus hombres, y nunca éstos a ellos mismos.

NICOLÁS CAPO

Barcelona, noviembre de 1928.

El presente trabajo debió publicarse en el mes de diciembre en una revista de Barcelona, para aclarar ciertos conceptos algo obscuros creados por la publicación de ciertas hojitas, artículos y libros en contra de la propia Trofología y sus propagandistas, que no sabemos, hasta la fecha, a qué fin obedecen, y que no fué publicado por creerlo personalista, y *precisamente por eso* lo publicamos en PENTALFA,

para que se vea la dósis de personalismo que tiene; al contrario, huelga, saliendo en defensa de nuestros ideales, que de corazón abrazamos, por ser de justicia y perfección humana, como lo es el Naturismo Trofológico, tan calumniado por unos y fanatizado por otros, de ahí nuestra idea de Profiláxis Integral.

Guerra a los dulces!

¡Niños, guerra a los dulces! ¡La confitura es vuestro verdugo! Los dulces artificiales, como son los caramelos a base de azúcar y miel, los confites, pasteles, "cocas", tortas, budines, cremas, etc.

Los dulces son estimulantes engañosos que sólo el paladar muy goloso admite, conduciendo al hígado, al intestino y a la dentadura a una terrible anemia y tuberculosis, por la destrucción de la cal y sosa orgánica. La totalidad de las muertes en la infancia son causadas por las deteroraciones fisiológicas que el azúcar produce en los cuerpos más o menos patológicamente engendrados de la actualidad.

No entréis en las confiterías, y si en las fruterías. La mejor golosina, el mejor reforzante, la más exquisita merienda, el ideal desayuno, el postre agradable, medicinal y nutritivo, es un par de buenas *manzanas*.

Comed manzanas y no estaréis enfermos.

Del IV Congreso Naturista Español

Como tenemos ya, hace tiempo, anunciado a nuestros lectores, que en este año, y durante la Exposición internacional de Barcelona, se celebrará el IV Congreso Naturista Español, acordado en el de Málaga de 1927. Y efectivamente, así será, cuyos trabajos se van adelantando felizmente. Según nota-circular que hemos recibido en estos días, firmada por el comité organizador de la Federación Naturista de Cataluña, dicho congreso se abrirá el día 8 de septiembre y finirá el día 15, la que viene dirigida a las sociedades, grupos, revistas, terapeutas naturistas y demás

cultores del Naturismo en general, a quienes recomienda activar la propaganda y enviar los trabajos que crean convenientes para ser discutidos en dicho Congreso, cuya dirección es: calle Roger de Flor, 95, primero, Barcelona. Según la nota, el Congreso próximo se dividirá en dos etapas o partes: en la primera se tratarán los asuntos relacionados solamente con el Naturismo Filosófico Integral, y en la segunda, el Naturismo Terapéutico. Termina recomendando a todos unión y armonía con: *todos por el naturismo y el naturismo para todos*, suplicando la mayor difusión del contenido de dicha nota.

Naturismo Integral

Trabajo leído en la fiesta Naturista de la Escuela «Pentalfa» el 25 de diciembre por la Sra. Ramona Perera, y que tanto agradó al público.

Un amigo muy querido me rogó en cierta ocasión que escribiera algo acerca de Naturismo Espiritual. Siempre ha sido para mí un grave problema el escribir acerca de cualquiera idea, porque entiendo que al mencionarla es preciso definirla, y al definirla creo la limitamos, la encerramos en el estrecho molde de nuestras pobres mentalidades.

El mismo título de Naturismo Espiritual es, a mi modo de ver, una limitación del ideal Naturismo. Cuando a la palabra Naturismo le damos un título cualquiera; cuando detrás de la palabra Naturismo colocamos otra palabra, ya sea esta palabra Integral, Espiritual, Kneippista, Kuhnista, etc. etc., la limitamos y por tanto rebajamos la idea central: Naturismo. No quiero decir con esto que la clasificación y definición, así como las teorías de cada ser humano de un ideal, estén mal, no; con ello quiero decir que todas las teorías de cada uno, todos los títulos que puedan darse a la palabra Naturismo, son una parte del Naturismo y que esta palabra encierra a todas las teorías y opiniones. Yo entiendo por Naturismo: CONOCIMIENTO Y PRACTICA DE LAS LEYES NATURALES. Pero esto no quiere decir que ello sea así, es únicamente lo que a mí me parece es el Naturismo, y bien puede ser que al resto del mundo sea esto un error, pero estoy exponiendo mi opinión y no la opinión de los demás. Todas las teorías y todas las opiniones que se han expuesto hasta hoy referentes al ideal Naturista merecen todos mis respetos. Habrá entre ellas muchas que no me satisfagan, otras que las encuentre mal, pero todas esas opiniones no pueden obligarme a que las acate ni a que las practique. Si sus autores han sido sinceros en su exposición; si sus autores, al lanzar sus opiniones al mundo, no lo hicieron

con fines egoistas, están laborando por el bien de la humanidad, por la evolución. Pero si por el contrario, su opinión está teñida por el egoismo personal, por el engreimiento de sus conocimientos, y especialmente si ataca y desprecia con acritud las ideas y opiniones de los demás, entonces está entorpeciendo la evolución, porque fomenta en el corazón de sus lectores las emociones de desprecio y de odio hacia los demás. Creo que su deber, ya se titule Naturista o no Naturista, es la exposición de sus opiniones dejando que los demás expresen las suyas con toda libertad. Aquel que afirma que su sistema es el mejor, aquel que sostiene que su idea es original y propiedad exclusivamente suya, en mi opinión, está equivocado. Esa originilidad y exclusividad son muy relativas y más bien debieran denominarse "modificaciones" porque proviene de otras ideas que fueron emitidas por otros, los cuales, a su vez, dieron nacimiento a las suyas debido a la semilla que otros lanzaron al viento.

Todos ellos han ayudado, están ayudando al Naturismo, porque en todas sus exposiciones puede encontrarse algo bueno, y, aun cuando observemos muchos errores en sus teorías, es siempre más prudente y provechoso asimilarnos esa bondad y practicarla tanto como podamos, que no malgastar nuestro tiempo y nuestras energías combatiendo esos errores.

Debemos de tener en cuenta que no hay dos hombres exactamente iguales; debemos de recordar siempre que entre los hombres existe una gran diferencia en sus grados de evolución, cultura, sentimiento, mentalidad, espiritualidad, etc., etc. El caníbal y el salvaje no puede ser comparado con el hombre vulgar de una ciudad, ni tampoco éste con un verdadero artista. Podrán establecerse relaciones en ciertos puntos, pero jamás podrá encontrarse una igualdad general. Estas diferencias de sus grados evolutivos, culturales, etc., han de manifestarse necesariamente en la exposición de sus modos de ver comprender las cosas, y el crítico imparcial, reconociendo estos distintos grados, podrá establecer comparaciones más justas. Por tanto, debemos de encontrar natural que existiendo tanta variación entre los hombres, sus opiniones acerca de un mismo punto sean también variadas, y como consecuencia que todas ellas puedan encontrar la aprobación de otros hombres.

Yo creo que el Naturismo es algo más que el comer, creo que el Naturista que dedica su tiempo, sus energías y su mente a la cuestión de la alimentación exclusivamente, se está degradando a sí mismo, pues entrega su mente al servicio de lo que hay más bajo en él: el cuerpo físico. He observado que quien tal hace suele tener poco espíritu de sacrificio y mucho egoismo. No perdonará una hermosa tarde de sol, que pueda beneficiar su cuerpo, por la ayuda o consuelo que pudiera llevar a uno de sus semejantes. No quiero decir con esto que abandonemos al cuerpo, tenemos el deber de cuidarlo como lo haríamos con un buen caballo que nos transporta de un lugar a otro; debemos de darle su ración de alimento adecuado, de aire, de luz, de agua y el necesario descanso, y una vez que hemos establecido las debidas proporciones, can-

tidades y calidades, no debemos de pensar más en ello; no podemos, no debemos admitir que nuestro caballo absorba toda nuestra atención.

El hombre, el verdadero hombre no es el cuerpo, este es solamente un vehículo del hombre, un instrumento, su caballo. El hombre tiene sentimientos, el hombre posee pensamientos, y de acuerdo con los pensamientos y sentimientos así obrará el cuerpo que es el instrumento para la acción. Mente y corazón son los instrumentos del pensamiento y del sentimiento, y todos reconoceréis que estos son más importantes que el cuerpo, pues sin ellos no podría obrar el cuerpo, y si tal hiciera, no estando gobernado por el sentimiento y la mente, obraría peor que un animal, pues éste está gobernado por eso que se llama instinto y puede manejarse por sí mismo, mientras que el hombre sin sentimiento y mente tiene que ser encerrado en los manicomios, es un ser peligroso para sus semejantes.

Ahora bien, no hay duda alguna que cuanto mayor sea la naturalidad y pureza de los alimentos que ingerimos, tanto mayor será la pureza de las células de nuestros cuerpos, y como consecuencia de esto, un cuerpo más puro, más sutil, será un instrumento más obediente y estará mejor dominado por la mente que otro de una constitución más grosera.

La mente es el instrumento más importante que el hombre tiene a su disposición en la actualidad y por tanto el que requiere más cuidados.

Así como los vegetales y las frutas son el alimento más apropiado para mantener sano y fuerte el cuerpo físico, así también los pensamientos amorosos, fraternales y altruistas purifican y fortalecen nuestras mentes, pues "tal como el hombre piensa, así es él". Aquellas gentes que constantemente están pensando mal de los demás, exponiendo sus faltas o defectos, lanzando al mundo pensamiento de odio y de venganza; todas estas gentes, por muy naturistas que sean para su cuerpo físico, son unos empedernidos carnívoros mentales y causan cien mil veces más daño que el hombre que se atraca de carne y de vino. Aquel hombre que se alimenta exclusivamente de frutas, y que es tan meticuloso en su régimen alimenticio que ante ninguna circunstancia transige aún a costa de molestias y sufrimientos de los que tengan que proporcionarle el alimento, y ridiculiza y censura a un amigo porque toma café y come carne, es, para mi modo de ver las cosas, UN CARNIVORO MENTAL que causa al mundo mayor dolor que los vulgares carnívoros. Preferible es el hombre del café, el hombre de la taberna con nobles sentimientos y que sabe respetar las opiniones de los demás, a un frugívoro naturista que por no destrozar la vida de los animales o por el egoismo de poseer un cuerpo más fuerte o por el orgullo de poder decir que él tiene mayor voluntad y más conocimiento que los otros, devora a sus propios hermanos los hombres con acres censuras, los calumnia y tiene por seres inferiores a él. Entiende bien, mi querido amigo, que todo cuanto llevo dicho no define lo que es NATURIMO ESPIRITUAL, ni tampoco lo que es el NATURISMO A SECAS, pues aun cuando he dicho al principio que yo entiendo por Naturismo: CONOCIMIENTO Y PRACTICA DE LAS LEYES NATURALES me falta conocer cuales son esas leyes naturales, pues con todo lo expuesto no he querido ni pretendido sentar ninguna ley natural, quizá haya pasado de refilón por alguna de ellas, quizá haya en ello tintes de Naturismo, de Leyes Naturales, de Humanismo o como quieras llamarlo; solo estoy cierto de una cosa y ésta es: que tú me has pedido mi opinión y que yo te la brindo con todos mis amores; que en todo cuanto dejo dicho no he sentido la menor vibración de repugnancia ni la más leve idea de molestar a ningún hombre cualquiera que sea su manera de pensar, de sentir o de obrar, ni a ningún grupo o tendencia, porque ellos son tan libres para exponer sus maneras de sentir como yo lo soy, en este caso, para decir lo que pienso. También estoy cierto de que esta mi pobre opinión producirá en ti un algo agradable o desagradable, pero quien pide una opinión se expone a esto si quien la da es sincero y prefiere ir con su verdad antes que con las complacencias de los amigos.

Si no quedas satisfecho, lo siento por ti, he dado lo que tenía, no puedo dar más. Si te he producido dolor o disgusto, puedes estar seguro que no pensé en ello, sería mi ignorancia, pero no mi intención; puse el título a este escrito con una sonrisa que significaba, ¿qué diré? y he continuado el trabajito con continuada sonrisa, y para terminar, también con la sonrisa en los labios y el cariño en mi corazón, te pregunto: ¿Me perdonas?.

R. G. GORRIARAN

Bilbao

Sección Horticultura

Esta útil sección, abierta en el número pasado, ha gustado mucho a nuestros lectores, los que nos han escrito diciéndonos que continuáramos con ella y además indicáramos plantaciones de flores, que también son un alimento... del espíritu. La agricultura es la base de una verdadera civilización; sin ella el hombre no podría existir; toda vida depende de la vegetación. ¿Qué sería de la tierra sin los corpulentos árboles y el verde espesor? Una fría estera y desmantelada planicie que sólo dan muerte. Las hierbas y hojas de árboles alimentan a los herbívoros, y los carnívoros se alimentan de aquéllos. La humedad crea los insectos y éstos son devorados por otros animales. Las plantas crean la humedad. De ahí la gran importancia del mundo de la planta.

De dicho valor ya se han percatado muy bien otras revistas naturistas del extranjero, creando casi todas una sec-

ción aparte de horticultura, que desde luego nuestra modesta publicación no puede igualar, porque ellas la tratan mucho más extensamente, pero nosotros sólo llegaremos hasta donde nos sea posible.

Principiaremos por los almácigos. Estos han de ser de tierra muy fina, buena calidad y, si es posible, abonada con abono vegetal. Los bordes han de estar altos, de manera que el agua con que se riega no escape y arrastre a la semilla. Para que no sea devorada la semiente por las aves o las hormigas, ha de cubrirse con una fina capa de tierra mas, y así coge la planta, más hondura la raíz y sale más robusta de fruto. La mejor época del almácigo es hacerlo siempre antes de llover y en sitio soleado, teniendo también que ver la clase de semillas, la que ha de ser siempre nueva y seleccionada.

Ciencia de la Alimentación : Trofología

POLENTA (HARINA DE MAIZ) CON SALSA

Se hace hervir la polenta, de buena calidad, en una olla, preferible de barro, en la proporción de diez litros de agua por kilo, así que en 2'50 gramos de polenta (que hay para dos personas), se necesitan cerca tres litros de agua. Duración en el fuego: una hora y media. Nota: Hay que revolver constantemente desde el momento de echar la harina—con un palo de madera hasta el final de la cocción, para que no se pegue en el fondo de la olla. Se prepara aparte una salsa de tomate, cebolla, ajo, perejil, setas y aceitunas machadas, y se sirve en el plato poniendo la salsa encima. Se come con abundante ensalada de lechuga y zanahoria. Sin pan, porque éste es incompatible con la polenta.

JUDIAS CON ESCAROLA

Después de bien cocidas las judías se unen en una paella o sartén con las escarolas también cocidas y escurridas, con un frito de ajo y aceite. Se comen con ensalada y sin pan, porque éste es incompatible con las judías.

HABAS CON ALCACHOFAS

En una cazuela se sofríen las alcachofas enteras o partidas, luego se agregan las cebollas enteras verdes, y después las habas peladas. Se comen con ensalada y sin pan, porque éste es incompatible con las habas, únicamente que sean éstas muy tiernas se puede comer pan.

ESPARRAGOS EN TORTILLA

Se eligen espárragos buenos y coloca la parte tierna en la sartén en unión con cebolla. Cuando están fritos se echan en el plato de los huevos batidos de antemano y se revuelve todo bien, se echa a la sartén de nuevo y en seguida se da vuelta para volver a tostar un poquitín a la tortilla de la otra parte. Se come con ensalada y con pan dextrín, porque éste no es incompatible con los espárragos ni con el huevo.

CALABACINES RELLENOS AL HORNO

Estos se pueden rellenar de diferentes farináceos, pan, sémola, arroz, polenta, patata, boniato, etc. Pero el que confeccionaremos hoy es a base de pan, por ser el más cómodo y usual. Después de hervidos los calabacines (ahuecados antes) se le rellena con la pasta hecha de antemano: pan mojado en caldo de verdura, un sofrito de setas, guisantes tiernos, cebolla, zanahoria, perejil, ajo, poco de pimiento, piñones, tomate y el mismo interior de los calabacines, todo empastado con huevo. Se ponen al horno y se dejan media hora. Se comen con ensalada cruda y pan dextrín.

CEREZAS MADURAS

Pronto estaremos en el tiempo de la abundancia de las cerezas maduras. Estas se pueden comer como desayuno solas, o en comidas con naranjas, dátiles, fresas y pan con nata y queso tierno, o bien con miel, o en vez de pan con plátanos.

* * *

Estudie, lector, nuestra revista, pruebe y medite, y el convencimiento vendrá.

Concurso Literario de "Pentalfa"

COPLAS

¡PENTALFA! del Corazón...
eres guía de la virtud,
quien te observa con precisión
en ti encuentra la salud.

—

Encanto de las aromas,
Arpegios de ruiseñores,
Cantares de los pastores,
Arrullo de las palomas
Y la brisa de las lomas,
Todo es bello en la Natura.
Pues bella por limpia y pura
Que todo lo bueno ensalza
Es la revista PENTALFA
Que en Barcelona fulgura.

ANTONIO NAVARRO NIETO

PENTALFA, es indiscutible,
la Revista más Ideal
para todo ser Humano
que anhele regenerar.

JULIÁN PASCUAL

Pentalfa, hermoso hado,
Eres bandera de la ciencia
Nacida a la sombra del Zend-Avesta
Trofismos degenerados
Arreglas tu gran cariño
Lo mismo a hombres que niños,
Fenecidos ayer levantan la testa,
A ti te lo deben a conciencia.

J. MARGALL

Neurastenias, Jaquecas,
Indisposiciones diversas,
Mentalidades aguarrachadas,
como patatas podridas.

P
E
N
T
A
L
F
A

y llegan veloces:
alegría moral.
Sano optimismo.
Cuerpos fuertes, buenos pulmones.

P S
E es A
N L
T igual a U
A D
L
F y Vida.
A

UN POETA DE VANGUARDIA

Un bosque florido. El y Ella
y un puro amor se destella.
¡Viven! La pareja dichosa sonríe
a ¡¡PENTALFA!!
¡A la que tan felices los hizo!
Sus cuerpos sanos, cual hechizo,
A sus almas, ansias de amor envía.

M. M. C.

La humanidad está llena
de penas y martirios
por no leer PENTALFA,
pues es lo mejor que he visto.

—

Si la humanidad supiera
que PENTALFA existía,
dejaría el mal camino
de carnívora y mísera vida.

PEDRO CONCEPCIÓN

Lea Vd. "LOS FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga.

7204.—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

Concurso Literario de "Pentalfa"

COPLAS

¡PENTALFA! del Corazón...
eres guía de la virtud,
quien te observa con precisión
en ti encuentra la salud.

—

Encanto de las aromas,
Arpegios de ruiseñores,
Cantares de los pastores,
Arrullo de las palomas
Y la brisa de las lomas,
Todo es bello en la Natura.
Pues bella por limpia y pura
Que todo lo bueno ensalza
Es la revista PENTALFA
Que en Barcelona fulgura.

ANTONIO NAVARRO NIETO

PENTALFA, es indiscutible,
la Revista más Ideal
para todo ser Humano
que anhele regenerar.

JULIÁN PASCUAL

Pentalfa, hermoso hado,
Eres bandera de la ciencia
Nacida a la sombra del Zend-Avesta
Trofismos degenerados
Arreglas tu gran cariño
Lo mismo a hombres que niños,
Fenecidos ayer levantan la testa,
A ti te lo deben a conciencia.

J. MARGALL

Neurastenías, Jaquecas,
Indisposiciones diversas,
Mentalidades aguarrachadas,
como patatas podridas.

P
E
N
T
A
L
F
A

y llegan veloces:
alegría moral.
Sano optimismo.
Cuerpos fuertes, buenos pulmones.

P S
E es A
N L
T igual a U
A D
L
F y Vida.
A

UN POETA DE VANGUARDIA

Un bosque florido. El y Ella
y un puro amor se destella.
¡Viven! La pareja dichosa sonríe
a ¡¡PENTALFA!!
¡A la que tan felices los hizo!
Sus cuerpos sanos, cual hechizo,
A sus almas, ansias de amor envía.

M. M. C.

La humanidad está llena
de penas y martirios
por no leer PENTALFA,
pues es lo mejor que he visto.

—

Si la humanidad supiera
que PENTALFA existía,
dejaría el mal camino
de carnívora y mísera vida.

PEDRO CONCEPCIÓN

Lea Vd. "LOS FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga.

7204.—Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16021

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

Pan bien cocido de harina blanca y de la integral para vegetarianos y naturistas a 1'25 kilo

San Antonio Abad, 51 — Barcelona

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona · Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

Gran Concurso Intelectual Hispano Americano de PENTALFA

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

La correspondencia ha de enviarse al Director y poner en el sobre: Para el concurso de PENTALFA. — Comienza el 15 de enero y termina el 30 de mayo de 1929.

PREMIOS:

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

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

2.° 19 obras completas de Poesías Parnasos de todos los países sudamericanos y de España, de diferentes autores y célebres poetas, editadas por la casa Maucci, que importan 60 pesetas, al que mande la mejor copia dedicada a PENTALFA teniendo que entrar dicho nombre.

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

4.° Un ejemplar de lujo de la famosa obra de la Dr.ª Ana Fischer, «La Mujer Médico del Hogar», cuya 3.ª edición acaba de editar la casa Maucci, valor 50 pesetas, al que presente hasta el 30 de mayo más subscriptores de PENTALFA.

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

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

7.° Todas las interesantes obras del insigne filósofo naturista y crítico médico, Carlos Brandt, editadas por la casa Sintes, incluso «La Belleza de la Mujer», valor 4 pesetas, al que presente el mejor estudio sobre el origen de la propaganda Trofológica en Sud-América.

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

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

Total en premios: 406 pesetas