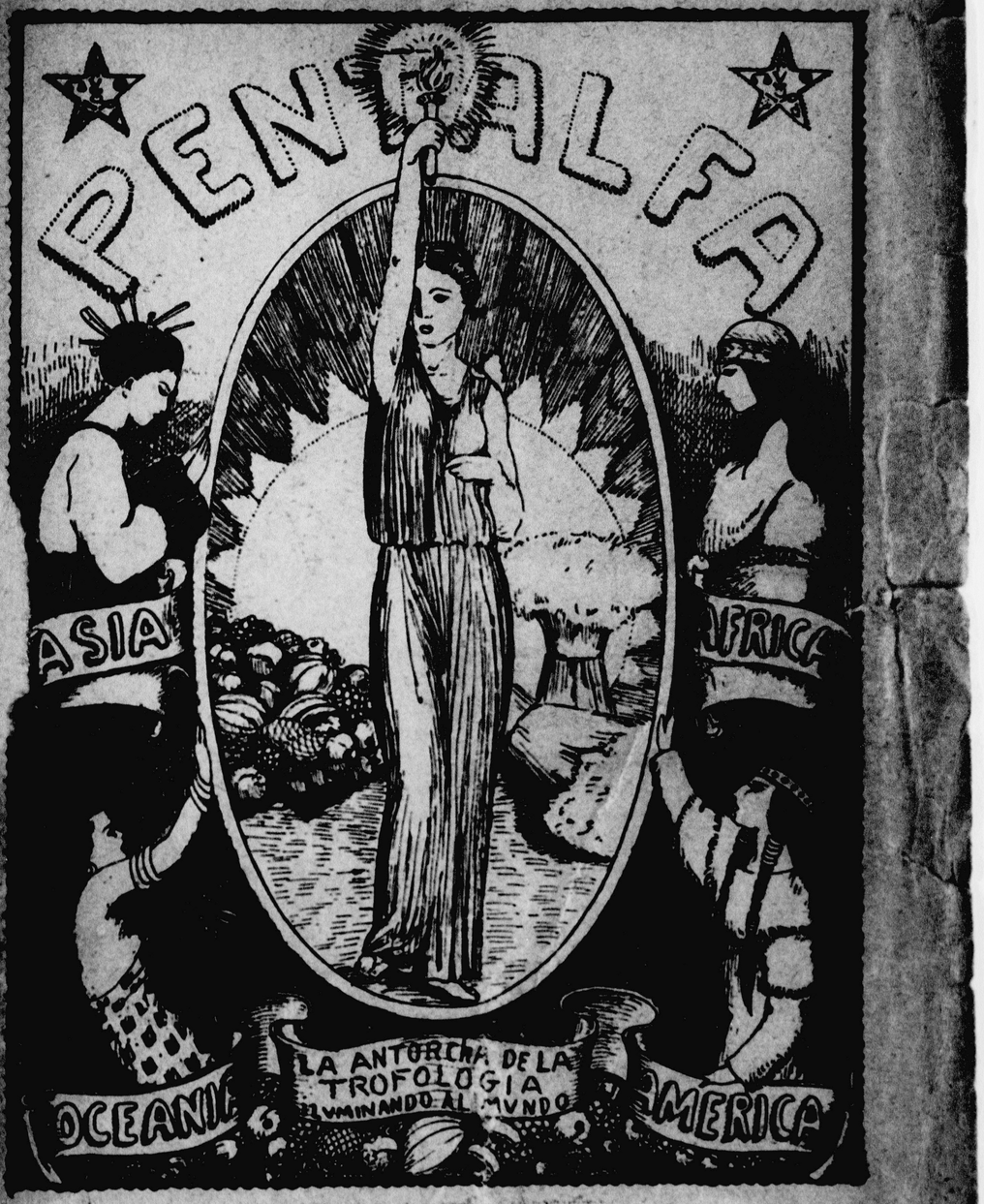
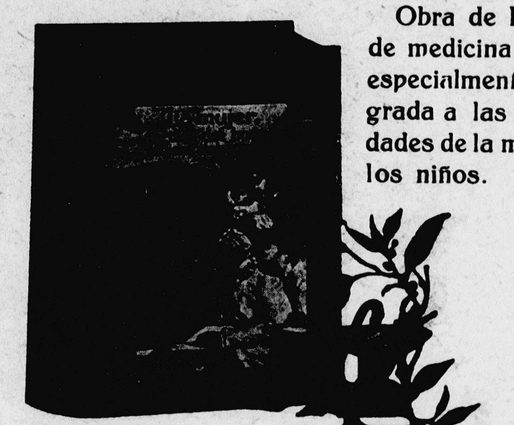
Año IV. Enero de 1929. Núm. 1.



Redacción: Botera, 4, 1.º (Plaza Sta. Ana), Barcelona. Precio: 25 cts.

Doctora Ana Fischer Duckelman

La Mujer, Médico del Hogar



Obra de higiene y de medicina familiar, especialmente consagrada a las enfermedades de la mujer y de los niños.

Habla de la alimentación natural del hombre y de las incompatibilidades químicas de los alimentos, la abstención sexual y de la vida sexual natural, 3.ª edición.

Un tomo lujosamente encuadernado, con lomo de piel y plano de tela tirado en varios colores, tamaño 25 por 19 centímetros, con 850 páginas, con 448 grabados en negro y 28 láminas en colores impreso en papel superior. . . . . 45 Pts.
Id. en pasta española. . . . . 50 Pts.

Pídalo en esta administración, contra reembolso, no se arrepentirá de adquirirla. Es el mejor regalo de bodas, a una joven o a la esposa o a la hermana. Solamente sus grabados valen más de su precio.

Boters, 4, 1.º Barcelona. Pídala hoy mismo!

Galleta de Marino
PERMANYER

Clase especial para los
NATURISTAS Y
TROFÓLOGOS

Débido a sus variadas
clases, hay diferentes
precios

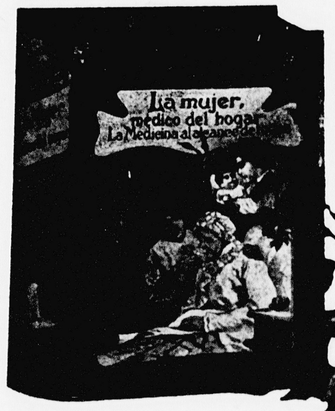
Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

Doctora Ana Fischer Duckelman

La Mujer, Médico del Hogar



Obra de higiene y de medicina familiar, especialmente consagrada a las enfermedades de la mujer y de los niños.

Habla de la alimentación natural del hombre y de las incompatibilidades químicas de los alimentos, la abstención sexual y de la vida sexual natural, 3.ª edición.

Un tomo lujosamente encuadernado, con lomo de piel y plano de tela tirado en varios colores, tamaño 25 por 19 centímetros, con 850 páginas, con 448 grabados en negro y 28 láminas en colores impreso en papel superior. . . . . 45 Pts.
Id. en pasta española. . . . . 50 Pts.

Pídalo en esta administración, contra reembolso, no se arrepentirá de adquirirla. Es el mejor regalo de bodas, a una joven o a la esposa o a la hermana. Solamente sus grabados valen más de su precio.

Boters, 4, 1.º Barcelona. Pídala hoy mismo!

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

En breve se abrirá el

Centro "Natura"

Nuevo establecimiento de Productos de Régimen y y Vegetarianos, recibidos directamente de la casa Santiveri, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarianismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de la revista «Pentalfa», de «Ética», de «La Luz del Porvenir» y de «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina.

Unión, 30.

TARRASA.

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.

Barcelona, Enero, 1929

PENTALFA

Año IV
Núm. 1

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Pereza
Redacción: Boters, 4, 1°
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Saludo a los propagandistas

PROPAGANDISTAS: Sois las espigas de oro que diseminadas por el mundo, grano por grano, dais en la pujante primavera el venerado fruto, que es la *idea*, idea de Regeneración y de paz. Uno de esos diminutos granos es nuestra revista, esta pequeña alondra mensajera que tenéis en la mano. Con este número entra «PENTALFA» en el cuarto año de su aparición, cada día más vibrante y doctrinaria de los ideales de la juventud pensante, cada día más repleta de verdad y de paz, cada día convirtiendo más «herejes de la VIDA», con sus dulces pero verídicos apotemas de dolor y de amargura, cada día también más víctima y más calumniada de los que no tienen un ápice de vergüenza y ni un gajo de altura moral, por los estafadores torpes, lectores de gratis, desagradecidos, envidiosos, «sabios encastillados», pelandrunes y comadrones que no tienen en qué pasar el tiempo y critican. Más, cada día, eso nos importa menos ¡adelante! nos gritamos, que ya se morderán la cola en su tiempo (a cada santo le llega su día, se dice) cuando les sepa mal al ver a otros que recogen las espigas maduras que antes sembraran en trigo. ¡Adelante, no importa, Juventud propagandista! ¡Alza siempre tu perfumada trompeta al alto cielo y deja escapar vibrante el glauco verbo de *verdad* y de *sabiduría* que el NATURISMO encierra! Avanza con tu caravana hacia el oriente de la vida y deja que continúen ladrando los perros ¡Avanza, juventud propagandista, sé firme!

En este año nuevo, que tenemos ante nuestro avenir, se nos presagia lleno de esperanza y de éxito para el *Naturis-*

En breve se abrirá el

Centro "Natura"

Nuevo establecimiento de Productos de Régimen y y Vegetarianos, recibidos directamente de la casa Santiveri, de Barcelona.

Además habrá un surtido extensísimo de libros de Naturismo, Vegetarianismo, Filosofía y Religión.

Agente corresponsal de la revista «Pentalfa», de «Ética», de «La Luz del Porvenir» y de «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina.

Unión, 30.

TARRASA.

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.

Barcelona, Enero, 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 1

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director: Nicolás Capo
Administradora: Sra. Ramona Perxes
Redacción: Boters, 4, 1°
Suscripción España: año 6 ptas
» América » 8 »

Saludo a los propagandistas

PROPAGANDISTAS: Sois las espigas de oro que diseminadas por el mundo, grano por grano, dais en la pujante primavera el venerado fruto, que es la *idea*, idea de Regeneración y de paz. Uno de esos diminutos granos es nuestra revista, esta pequeña alondra mensajera que tenéis en la mano. Con este número entra «PENTALFA» en el cuarto año de su aparición, cada día más vibrante y doctrinaria de los ideales de la juventud pensante, cada día más repleta de verdad y de paz, cada día convirtiendo más «herejes de la VIDA», con sus dulces pero verídicos apotemas de dolor y de amargura, cada día también más víctima y más calumniada de los que no tienen un ápice de vergüenza y ni un gajo de altura moral, por los estafadores torpes, lectores de gratis, desagradecidos, envidiosos, «sabios encastillados», pelandrunes y comadrones que no tienen en qué pasar el tiempo y critican. Más, cada día, eso nos importa menos ¡adelante! nos gritamos, que ya se morderán la cola en su tiempo (a cada santo le llega su día, se dice) cuando les sepa mal al ver a otros que recogen las espigas maduras que antes sembraran en trigo. ¡Adelante, no importa, Juventud propagandista! ¡Alza siempre tu perfumada trompeta al alto cielo y deja escapar vibrante el glauco verbo de *verdad* y de *sabiduría* que el NATURISMO encierra! Avanza con tu caravana hacia el oriente de la vida y deja que continúen ladrando los perros ¡Avanza, juventud propagandista, sé firme!

En este año nuevo, que tenemos ante nuestro avenir, se nos presagia lleno de esperanza y de éxito para el *Naturis-*

mo, que nuestros lectores tendrán un año más espiritual y de más conciencia con la lectura de sus páginas selectas.

¡Adelante! Ya han pasado las fiestas bacanálicas—Navidad, S. Esteban, Año Nuevo y Reyes—donde la gastronomía y el dios Baco se vió en su más esplendente apogeo; el champagne, el vino viejo y blanco, espumado y tinto, los cadáveres de los un día inocentes pavos en las mesas festivas de los pobres y de los ricos, las mezclas de incompatibilidades químicas de dulces con salados, de óleos y lactosos, cafeínas, alcohol, microbios, ácido carbónico, derroches de rizas, derroches de dinero, derroche de trabajo acumulado, derroche de tiempo precioso que podía haberse empleado en estudiar buenos libros para la vida, derroche de energía digestiva, derroche de jugo gástrico, jugo intestinal y pancreático, trabajo al hígado, a los riñones, al corazón, a los pulmones y piel, que podía haberse evitado con una alimentación rica y perfumada en deliciosos frutos que la madre natura nos brinda en todas sus estaciones. ¡Energía vital, fuerza medicatrix perdida inútilmente cebando y generando enfermedades, nutriendo cada vez más intensamente (en el interior de la célula) el estado degenerativo y patológico (el artritismo) de la raza toda!

Felizmente, esos días de bacanal ya han pasado, pero a intervalos algunos se repetirán en el año, dónde en las fiestas familiares y banquetes, como en los «vomitoriums» romanos, se harán sentir las pólvoras digestivas (condimentos), las dinamitas estomacales, los venenos en la sangre por los heterogéneos alimentos ingeridos, agradables al dios paladar, cuyos cuerpos, más tarde, caerán bajo un bisturí en un hospital y las blancas sábanas se mancharán de sangre... y todo por la gula! Tenemos que dirigir todos nuestros esfuerzos contra este octavo pecado. Apartemos los niños de estas corrientes, porque ellos serán los hombres de mañana; no hagamos un porvenir humano artrítico y canceroso, sino sano y fuerte, armónico y sabio; así los odios, las guerras, las luchas fratricidas no tendrán lugar jamás, y, entonces, propagandistas que vais por el mundo, podremos adelantarnos a gritar: ¡El Naturismo ha llevado la salud al hogar, la euforia a la célula y la paz armónica entre los continentes, porque eternamente cierto es lo que dijo un ruso, pero pensador, que cuando ya no se maten animales, no se matarán los hombres entre sí!

¡Propagandistas, adelante!

Con pena en el alma recibimos la triste noticia de la muerte de Ramón C. Rey en B. Aires. En el próximo N.º daremos amplios detalles y un artículo de! Prof. Capo y fotografía.

La Trofoterapia en los Sanatorios

Es una gran lástima que con los adelantos y perfeccionamientos que hoy existen en verdadera terapéutica sintética (Naturismo) no se apliquen en su oportuno caso para obtener el máximo de eficacia. El hombre progresista debe escoger siempre lo mejor de entre lo mejor y así con eso demostrará que no tiene prejuicios ancestrales. Su inteligencia debe ser clara, nítida e intuitiva. Su actividad debe ser aquella que con «un tiro se matan dos pájaros»; debe ser aquella que en menos tiempo permita hacer más cosas, aquella actividad que va sin rodeos y directamente al grano.

El naturismo ha nacido desde hace muchos años. Desde el intuitivo Prieznitz al divulgador Kunhe, desde el geófilo Just al desafiador Astorga, además de Neipp, Neuens, Rikle, T. Hann y otros, ha nacido la ciencia dietética, la cura exclusivamente por la alimentación, o sea la *Trofoterapia*, que viene a substituír con ventaja, a reemplazar con éxito a la Hidroterapia, Helioterapia, Masageterapia, Psicoterapia y Fitoterapia de aquellos tiempos, apareciendo la Trofoterapia en algunos casos casi milagrosa. De ahí el fanatismo de muchos de sus adeptos, que esfuerzo grande nos cuesta a los cultores, para desechar dicho ciego fanatismo en las masas, puesto que no hay tal milagro, sino que la cura, la regeneración celular por medio de las nuevas asimilaciones de los alimentos apropiados al caso, combinados químicamente, sanos y puros, es un hecho bien natural y lógico; por tanto, no debe despertar grande admiración en lo científico (en lo moral es algo más laudatorio, por el bien que se hace al prójimo), por ser un fenómeno natural que responde a su vez a una indestructible: *Natura Medicatrix*. Y menos aun deben fanatizarse los naturistas ya convencidos.

Pero, no obstante, si echamos una ojeada al mundo occidental adelante, una revisión en los métodos terapéuticos y profilácticos, como por ejemplo en los sanatorios llamados naturistas de Suiza, Francia, Italia, Austria, Alemania, Inglaterra y Estados Unidos, vemos que, apesar de haber hecho sistemática y proverbial, como cosa de todos los días, la aplicación a los enfermos del *sistema naturista*, que lo sintetizan en una alimentacion sin carnes y sin medicinas, consistiendo en baños de sol, de agua, de aire y la alimentación a base de legumbres secas, leche, pescado, dulces, chocolate y etc. Eso para mí no es aplicar el sistema naturista, cuando ni es vegetariano. En el verdadero vegetarismo, sólo entran productos crudos, sanos y saludables que, al mismo tiempo que regeneran y curan al cuerpo, dan fuerza, sangre y vigor vital. El naturista, ya es más completo: al mismo tiempo que da todo eso, cultiva la inteligencia, el espíritu; de ahí la elevada moral de los naturistas integrales. Pues, todas las prácticas del naturismo debe el hombre practicarlas de una manera consciente, y, principalmente, debe saber comer, porque la alimentación es lo más fundamental en el sostenimiento de la vida.

Y lo es también en la terapéutica. La Trofoterapia hace prodigios. Millares de personas están bifurcando sus estudios (en la *Terapéutica Sintética* y por tanto no me refiero a los que tienen ganas de perder tiempo) en los desarreglos tróficos y funcionales. Cuando las neolitas humanas están desentonadas, poco se arregla en su mundo interno por los agentes externos, pues hay que dirigir la cuestión *bucalmente:* eso es, aplicar la Trofoterapia. «Trofo» alimento, «terapia» curación.

Por eso decíamos al principio que es una lástima no se apliquen los últimos adelantos naturistas en los sanatorios naturistas, porque, ¿sino lo hacen éstos, quiénes lo han de hacer, los alópatas? ¡Puede ser! ¡Si son más inteligentes que esos natistas, surí! Falta ahora que se vea cuál de ambas escuelas, la naturista antigua o la alopática, tiene menos prejuicios ancestrales, y, por otra parte, más amor a la doliente humanidad. Es cuestión de conciencia más bien, después de comprobarse y evidenciarse el éxito de la Trofoterapia, el aplicarla o no. Veamos ahora algunos detalles y razones:

Sin una normalización de la sangre (de ácida convertida en alcalina) ni la regularización del metabolismo interno (de distrófico convertirlo en eutrófico), no puede haber regeneración ni curación posible. Todo estriba en hacer descansar al cuerpo, al órgano afectado funcionalmente y de cuyo descanso la célula vital ha recobrado, con el espíritu infundido por el tiempo, más edad, por tanto, más energía hormonal, generada por el oxígeno químico que ha podido penetrar en el organismo, fijarse y retenerse «*allí*» en el gran simpático, en la médula y sistema nervioso ahorrado, además, por no gastar dicha energía en eliminaciones y neutralizaciones en el trabajo digestivo diario, porque ya se habrá dado alimentos medicinales y de fácil digestión al paciente, y de ahí se inicia la regeneración de nuevas células, que es justamente el trabajo infaltable y biológico de nuestra constitución molecular, renovarse continuamente, *desintegración* e integración, que Hipócrates llamó la *natura medicatrix* y los modernos vitalistas llaman la *energía vital*. Por eso es que los naturistas decimos que es el cuerpo propio que se cura y no las medicinas; lo que sí hay, es que con una terapéutica natural, o, mejor dicho, con la Trofoterapia se favorece, se ayuda al cuerpo a proporcionarle materiales de reintegración con la alimentación cruda y compatible, que es la que en realidad da lugar a que se generen nuevas células vivas y fuertes, y cansadas y de segunda mano como ocurre con una alimentación a base de legumbres, dulces, purés, sopas, leche, y etc., que, además de faltarles las *sales* necesarias, es incompatible y, por tanto, tóxica al causar fermentación pútrida y butírica, manteniendo la flora microbiana intestinal siempre latente en el «colón».

¡Lástima que en los sanatorios naturistas no den la alimentación *compatible* a los enfermos, porque se evitarían las supuraciones continuas, las fiebres, granos y furúnculos y sus crisis causadas todas por las incompatibilidades químicas de los alimentos mal combinados entre sí!

PROF. N. CAPO.

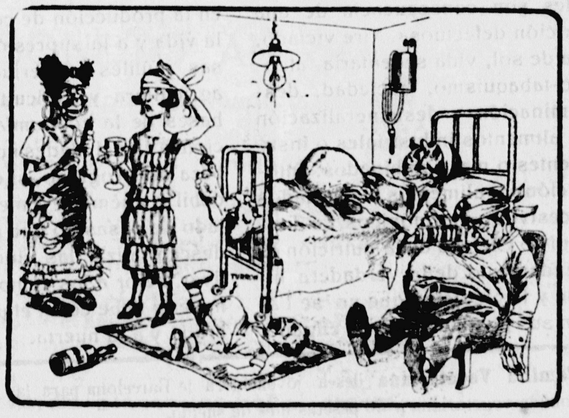
La Humanidad torpe, después de buscar un buen cocinero, consecuentemente busca un buen farmacéutico y sino un buen médico o cirujano.

Un Plato de mi Especialidad!



LA GULA EN ACCIÓN EN DÍAS DE FIESTAS

Llama a un Médico Especialista a escape!



La noche de un día de fiesta... esperando al médico... pero comieron «bien»...

Sociología

Los pueblos son conglomerados de individuos, y el individuo es al pueblo, lo que la célula al cuerpo, aunque el desarrollo de una conciencia superior permite al hombre más independencia aparente. El gobierno tiene por misión mantener el orden y la cohesión en el pueblo y su labor es más fácil a medida que se eleva la conciencia individual, a cuyo grado de elevación se mide el adelanto del mismo pueblo. El ideal de Gobierno es el auto-gobierno y el conocimiento y el auto-dominio son los más valiosos y positivos elementos del progreso. El naturismo es precisamente un método de auto dominio y de supresión de vicios y pasiones morbosas. Sin el naturismo, no habría verdadero progreso social.

Ética

Para tener un concepto claro del Bien y del Mal, base de la Moral, basta el conocimiento de lo que favorece o perjudica al hombre en su conservación y perfeccionamiento, teniendo en cuenta que el VERDADERO Bien para «uno» se confunde con el Bien para «todos» y que nunca se logra el Bien a costa del sufrimiento ajeno... Los dogmas y las leyes pueden imponer estos conceptos, pero el ideal naturista de pureza y salud sólo puede alcanzarse con el conocimiento de sí mismo. El perfeccionamiento de la Humanidad es fruto del desarrollo del pensamiento, de la libre iniciativa y del sentimiento de solidaridad que nos liga a todos los hombres y a la Naturaleza entera.

Higiene, Trofología, Biocultura.

La nutrición es la base de la vida física. Según como se nutra, así será el hombre. Las enfermedades son consecuencia de una nutrición defectuosa. Aire viciado, falta de sol, vida sedentaria, alcoholo-tabaquismo, suciedad, desvitaminación y desmineralización por alimentos industriales o insuficientes o mal combinados; intoxicación por alimentos inadecuados o excesivos o inarmónicos. La Trofología o Ciencia de la nutrición es el fundamento de la verdadera higiene y la Medicina que no se base en sus postulados es un engaño.

Economía

Es un problema complejo y fundamental en el mundo civilizado, pero creemos que su solución depende del aumento de capacidad en la producción de cosas útiles a la vida y a la supresión de las cosas inútiles o perjudiciales. La agricultura y truticultura son las bases de la economía de las naciones. Las ciudades no van a la cabeza del progreso, si el cuerpo es débil y anémico. En el actual estado de cosas, lo que más urge es descentralizar las ciudades y cultivar mejor a los campos... La ganadería debe ceder el paso al sembrado y a la huerta.

Familia Vegetariana desea joven fuera de Barcelona para las faenas de casa, comida vegetariana y 50 pesetas mes de sueldo.
Informes en esta Administración.

A los Naturistas

(Trabajo leído en la Fiesta del 18 de Noviembre por R. Perera, enviado especialmente por la autora.)

Hermanos: Mi saludo y mi amor.

No me conocéis ni yo os conozco, pero juntos vivimos en el país de ensueño del mundo mental.

En una casita perdida entre montañas vivo suspirando por el ansiado triunfo de una humanidad libre y dichosa; Aldonza Lorenzo, por mi vida rústica, dama del Renacimiento, por mi exaltado amor a la belleza.

La calma de estas montañas, la soledad grandiosa de estos valles de paz, los pinos se la envían unos a otros, los insectos se unen cariñosos, todo suspira un suave mandato de amor entre todos los reinos de la naturaleza. Obedezcamos a la fecunda vida. Amémonos, hermanos naturistas; el odio engendra guerras, sólo el amor es grande y tan poderoso que contra él es impotente toda fuerza.

Vosotras, mujeres, creadoras de hombres, amasadlos con arcillas de cariño, y vosotros, mis niños, mis joyeles, como en la sardana, la danza noble y serena de vuestros mayores, daos las manos, protegeos, sed nobles, leales y puros.

El naturismo será lo que seáis vosotros. Felices, si algún día dicen de vuestro ejemplo: ¡Grande debe ser una filosofía que tales hombres crea...! Que Grecia, la sabia, renazca por los niños nuestros; que la belleza y la armonía guíe nuestras vidas, que toda la experiencia acumulada por la humanidad antigua culmine en vuestras inteligencias y plasme en vuestros cuerpos la hermosura de Apolo. Tal es el deseo de vuestra madrecita espiritual. Caigan sobre vuestras cabecitas adorables todos los tesoros de la ternura mía y mis anhelos.

Hermanos, salud y abrazos fraternales.

El Alcait, 15-XI-28.

MARÍA F. DE PIÑANGO.

SONETO AL SOL

Claro, limpio, espléndido, hermoso,
Con su túnica de luz que nos envía
Y esparciendo en el orbe su alegría,
Adoremos a Febo luminoso.

El arbusto vestido primoroso
Te saluda con susurro de armonía
Y las aves con tan dulce algarabía
Te dirigen un himno sonoroso.

Gloria del mundo, luz de los amores,
Preciosa claridad de bien henchida
Difundiendo por todos tus fulgores.

Con tu hebra de encanto desprendida
Inundas de placer las bellas flores
Y a nosotros nos das calor y vida.

Antonio NAVARRO NIETO.

Nijar, Noviembre de 1928.

CARTA ABIERTA

A mi querida amiguita
Filito Gamboa

Aun veo tus ojos fijos en el altar; dulce amiguita, tu carita pálida confundíase con la nívea blancura de tu ramo de novia, símbolo de pureza. Todavía en mi alma siento el gemir de los violines, la imponente solemnidad del momento, las sentimentales notas de la música sacra, el coro de inocentes niños!

Luego tú saliste del templo del brazo de tu esposo, me adelanté para felicitarte, estabas turbada, confusa, no pude menos que sonreír, respeté tu silencio, comprendí.

La misma noche de tan fausto día, mientras tú en compañía del sér que amas, viajabas hacia la bella Italia, para visitar entre otras la romántica ciudad de Venecia, yo en la obscuridad de mi alcoba te veía sonriendo y dichosa. Envié buenos pensamientos hacia tí para que fueses feliz, inmensamente feliz en tu nueva vida.

Tu eres buena, cariñosa, inteligente; cualidades que unidas a tu belleza hacen de tí una mujercita encantadora. Con los dones que reúne tu linda personita, cómo puede serte vedada la felicidad?

Además te has unido al hombre que amabas, ha sido el tuyo un matrimonio por amor, quieres mayor dicha? Y ahora que empieza para tí la grata labor de la creación de un hogar, tu felicidad será completa, siempre que, como ahora, estés guiada por tu clara inteligencia para poder interpretar perfectamente el importante papel que debes desempeñar en el mismo.

Veo en tí a la mujer moderna del siglo XX, pero no a la mujer frívola y coqueta que pasa el día recostada en una chaise-longe, fumando cigarrillos y leyendo novelas eróticas o acariciando a un perrito faldero dejando muchas veces el cuidado de los hijos a manos mercenarias; no, tú no perteneces a ese modernismo enfermizo y degenerado. Tú eres la mujer moderna en el sentido de que sabes seleccionar y abrazar las buenas ideas renovadoras; la mujer selecta que con sabiduría sabe apartar de su lado todo lo vano y superfluo; la mujer culta, sencilla y amante de la Naturaleza. Avanza sin temor, amiga mía, ponte en completa armonía con las leyes Naturales, sigue una vida sencilla y sana, no permitas que para tu alimento se sacrifique la vida de seres inferiores: los inocentes animales. Guárdate de infringir las leyes de Natura, de lo contrario vendrá, por consecuencia, el desequilibrio: la enfermedad y el fantasma del dolor se adueñará de tu hogar; de tí depende pues, el ahuyentarlo implantando en tu hogar la *vida vegetariana* bien entendida y entonces será cuando el hada de la felicidad reinará en él.

Por la felicidad tuya, y la de tu esposo y por la de tus futuros hijos te ruego leas de nuevo los libros que tuve el honor de ofrecerte y cuya lectura tanto te agradó y ojalá los consejos expuestos en los mismos

CARTA ABIERTA

A mi querida amiguita
Filito Gamboa

Aun veo tus ojos fijos en el altar; dulce amiguita, tu carita pálida confundíase con la nívea blancura de tu ramo de novia, símbolo de pureza. Todavía en mi alma siento el gemir de los violines, la imponente solemnidad del momento, las sentimentales notas de la música sacra, el coro de inocentes niños!

Luego tú saliste del templo del brazo de tu esposo, me adelanté para felicitarte, estabas turbada, confusa, no pude menos que sonreír, respeté tu silencio, comprendí.

La misma noche de tan fausto día, mientras tú en compañía del sér que amas, viajabas hacia la bella Italia, para visitar entre otras la romántica ciudad de Venecia, yo en la obscuridad de mi alcoba te veía sonriendo y dichosa. Envié buenos pensamientos hacia tí para que fueses feliz, inmensamente feliz en tu nueva vida.

Tu eres buena, cariñosa, inteligente; cualidades que unidas a tu belleza hacen de tí una mujercita encantadora. Con los dones que reúne tu linda personita, cómo puede serte vedada la felicidad?

Además te has unido al hombre que amabas, ha sido el tuyo un matrimonio por amor, quieres mayor dicha? Y ahora que empieza para tí la grata labor de la creación de un hogar, tu felicidad será completa, siempre que, como ahora, estés guiada por tu clara inteligencia para poder interpretar perfectamente el importante papel que debes desempeñar en el mismo.

Veo en tí a la mujer moderna del siglo XX, pero no a la mujer frívola y coqueta que pasa el día recostada en una chaise-longe, fumando cigarrillos y leyendo noveles eróticas o acariciando a un perrito faldero dejando muchas veces el cuidado de los hijos a manos mercenarias; no, tú no perteneces a ese modernismo enfermizo y degenerado. Tú eres la mujer moderna en el sentido de que sabes seleccionar y abrazar las buenas ideas renovadoras; la mujer selecta que con sabiduría sabe apartar de su lado todo lo vano y superfluo; la mujer culta, sencilla y amante de la Naturaleza. Avanza sin temor, amiga mía, ponte en completa armonía con las leyes Naturales, sigue una vida sencilla y sana, no permitas que para tu alimento se sacrifique la vida de seres inferiores: los inocentes animales. Guárdate de infringir las leyes de Natura, de lo contrario vendrá, por consecuencia, el desequilibrio: la enfermedad y el fantasma del dolor se adueñará de tu hogar; de tí depende pues, el ahuyentarlo implantando en tu hogar la *vida vegetariana* bien entendida y entonces será cuando el hada de la felicidad reinará en él.

Por la felicidad tuya, y la de tu esposo y por la de tus futuros hijos te ruego leas de nuevo los libros que tuve el honor de ofrecerte y cuya lectura tanto te agradó y ojalá los consejos expuestos en los mismos

MANIFIESTO A LOS NATURISTAS DE TODO EL MUNDO

Pro Unión Internacional Naturista

Dia vendrá en que los fisiólogos, poetas y filósofos, hablarán todos con el mismo lenguaje y mutuamente se comprenderán.
CLAUDE BERNARD.

El naturismo, por el aspecto científico que representa y por sus características morales y filosóficas, constituye una finalidad social, un factor de progreso jamás igualado.

Síntesis de todos los conocimientos humanos, de la cual depende la felicidad de los pueblos, su divulgación exige espíritus abnegados, cultos y tolerantes.

Verdad trascendente que encarna toda la sabiduría de la naturaleza, cuya puntualidad es el progreso ilimitado de todo lo existente, jamás tendrá la expansión que la felicidad colectiva exige, si los que somos sus divulgadores no fuéremos ejemplo vivo de la idea que nos anima.

Ciertos conflictos existentes en el campo de la naturología, que desgraciadamente están repercutiendo en todo el orbe, nos revela que la verdad en cuestión en su aspecto más trascendente, no fué interpretada por muchos individuos que dicen ser sus defensores.

Así es fácil constatar la existencia de un personalismo dogmático y profundamente irritante cuyos resultados desastrosos los estamos tocando con la falta de unión que hoy vemos en el campo doctrinario del naturismo.

Vemos en las revistas las ideas más enconadas que caracterizan la orientación mantenida por sus dirigentes, que con el deseo bien intencionado de hacer prevalecer sus conceptos, utilizan, sin embargo, procedimientos violentos cuyo lenguaje altisonante que se usa, hace recordar los métodos de combate muy vulgares entre políticos de baja categoría.

Tales formas de propaganda, reveladoras de un espíritu intolerante y poco clarividente de sus autores se colocan en abierto antagonismo con la moral naturista, originando así la falta de solidaridad entre los propagandistas de las diversas partes del mundo, lejos de encaminar el naturismo por una paz progresiva, accesible al público neutral y aceptable por los espíritus refractarios, vuélvese, por el contrario, una

doctrina desordenada y confusionista, cuyas consecuencias se están lamentablemente haciendo sentir.

Tan deplorables hechos merecen ser observados con atención por parte de los que con autoridad moral y científica militan como orientadores dentro de las filas del naturismo poniendo por encima de su personalismo las ideas que de corazón abrazan.

¿Cómo responderemos con dignidad a las persecuciones y campañas de descrédito que por todas partes se están llevando a cabo contra los profesores naturistas?

¿Cómo nos defenderemos de la tiranía médica, que ha conquistado privilegios oficiales e intenta reducir a silencio la voz de la verdad representada en las síntesis naturista?

¿Cómo libertar millones y millones de seres de las garras de la farmacopea?

¿Cómo haremos prevalecer la justicia de las doctrinas libertadoras del naturismo?

Mientras tanto, por todas partes hierve el error, la mentira, el odio y las bajas pasiones, que sólo la verdad de las ideas que nos animan pueden aniquilar, aquellos que tienen el sagrado deber de, como instrumentos de progreso que son, colocarse al unísono para la defensa de sus ideales, degradan en luchas mezquinas donde pierden sus energías preciosas y lo mejor de su inteligencia.

Si el naturismo subsiste, no es por la forma solidaria de sus adeptos, ni por lo que éstos la defienden, es porque el naturismo es una verdad tan grande de la naturaleza que sólo puede ser vencida obedeciéndole.

¿Por qué no crear una armonía entre los pueblos de cada región teniendo en cuenta sus condiciones fisiológicas y psicológicas, formas de higiene y terapéutica que teniendo por base las leyes biológicas, otra cosa no serían más que una adaptación a las características de las razas, que por varios motivos son diferentes unas de otras?

¿Por qué no establecer una base de respeto mutuo, la unión universal naturista, en la cual estarían representados todos los organismos naturistas y las variadas corrientes científicas que serían estudiadas a la luz de las Leyes Biológicas y también de los principios creados a través de las generaciones de los cuales no podemos fácilmente eludirnos?

Tal organismo representaría el frente único del ideal que defendemos y animados por el humanismo de nuestras convicciones, fácilmente venceríamos los obstáculos que hoy dificultan la irradiación de la regeneradora doctrina que propagamos.

Como táctica entonces sería, deberíamos auxiliar los movimientos políticos que nos diesen garantías y cuyos programas y actos gubernamentales tuviesen características moralizadoras y esencialmente sociales.

Conquistando el espíritu de las multitudes y presentándole sobre una forma sentimental y práctica las ventajas del naturismo, en poco tiempo crearíamos una fuerza formidable que en la balanza electoral y en otros medios lógicos de manifestación pública, habría de conquistar los derechos que, materializados en realidades, nos darían un campo libre a nuestros objetivos higiénico-médico-sociales.

No podemos negar que los sistemas políticos y religiosos que prevalecen y tienen dominio en el mundo, son efectivamente aquellos que mantienen mayor unidad y dan una fe práctica a sus objetivos.

Tenemos, pues, que adoptar una nueva táctica creando una política especial cuyos resultados estarían en armonía con la fuerza que representábamos.

Y es que el naturismo no podrá realizar íntegramente sus objetivos sociales, aislándose completamente de la civilización, a no ser que sus orientadores quieran que el ideal no pase de una doctrina aislada y restringida a un número limitado de individuos que colectivamente poca cosa puedan representar.

Al lanzar este manifiesto otro objetivo no tenemos más que el de servir a la causa altruista del naturismo, haciendo sentir la necesidad de la unión de todos los naturistas del mundo, para el reconocimiento oficial del mismo, lo que será posible cuando las hierbas dañinas de la vanidad y del orgullo desaparezcan para dar lugar a las fuerzas y a los elementos creadores de Armonía y de Verdad.

LIÓN DE CASTRO.

Lisboa, Diciembre 1928.

N de R.—Con gran entusiasmo hemos recibido de Lisboa el N.º 1.º del interesante paladín del naturismo portugués «Vida Sã», que cual nue-

vo Mesías se presenta ante la faz del mundo con la mano levantada indicándonos: «unión y paz», con ese mismo propósito y con ese mismo entusiasmo hemos traducido para los lectores de PENTALFA el vibrante manifiesto que el Prof. Lión de Castro ha lanzado a todos los naturistas del mundo y como la redacción de «Vida Sá» pide, y nosotros también, la publicación de dicho manifiesto en toda la prensa naturista del mundo para formar ambiente y abrir sugestiones tendientes a dar lugar a una encuesta para crear una *«Federación Naturista Mundial»*, dando lugar, así, a una actividad interna en cada país y a congresos naturistas regionales y nacionales.

Nosotros vemos un medio práctico y grandemente trascendental para el bien del naturismo integral, si en dichos congresos por una parte, tuvieran en cuenta los progresos reales de la *terapéutica naturista* a base de *regeneración celular* a la que, sintéticamente, puede llegarse con la enseñanza práctica y teórica a evitar las enfermedades, después de creadas las correspondientes escuelas naturistas para adultos donde se tuviera en cuenta especial la NATURO-TROFOLOGÍA, la trofoterapia, la compatibilidad química y la armonía de los alimentos (decimos esto para el bien de todos, para evitar fracasos a los noveles y porque es el resumen naturista más avanzado en la actualidad, y no por fanatismo) y por otra parte, entendemos que sería un gran progreso social para los naturistas si las autoridades oficiales del país en que han reconocido, como terapéutica de sentido común, al naturismo y tienen afortunadamente una Universidad como las otras escuelas e influyeran a la nación vecina recomendándole como una cosa seria y un marcado progreso para el bien de los ciudadanos. Demostrando desde ya el antialcoholismo, el antitabaquismo, el antisexualismo, el antinarcotismo y el alejamiento de los vicios que los naturistas practican y que dando buenos resultados en dicho país, es lógico que se dé también cátedra a los naturistas que, aunque sus doctrinas sean nuevas para el vulgo, son viejas para la ciencia profiláctica y para la sabiduría de los hombres.

Por ejemplo: los naturistas de Estados Unidos en representación oficial (cuya solidaridad sería creada por la Federación Naturista Mundial) influirían en el gobierno alemán para que fuera declarado, en Alemania, el naturismo oficial y Alemania influiría a Rusia, ésta a Francia, ésta a Austria, ésta a Italia, ésta a España y España a las Américas—porque cuando una cosa es dicha de fuera parece tiene más mérito, se le da más importancia, es lo que ya dijo Cristo «que nadie es profeta en su tierrra». Desde luego, que los naturistas del respectivo país tendrían paralelamente o más, que hacer esfuerzos y presentar argumentos y *núcleos conscientes* para que el respectivo gobierna atienda las razones naturistas, porque son tan prácticas como las bravuras de sus prohombres y son tan veladores por la salud de la raza como las hogueras que levantara Hipócrates, en Atenas, contra las fiebres epidémicas y que salvó al pueblo de una terrible peste. El Naturismo quiere salvar a la humanidad civilizada de la peste del CARNIVORISMO, dragón cruel que corroe las entrañas de esta raza que en pleno siglo XX quiere erguirse y no puede!!!

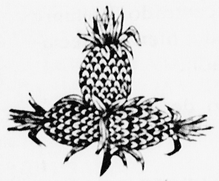
llleguen a tocar las más sensibles fibras de tu bondadoso corazón, pues segura estoy que si los llevas al terreno de la práctica, la dicha, la salud, eso es: la *Felicidad* se perpetuará en tu amoroso nido.

En un día no lejano espero verte como testimonio de la *Felicidad* que hoy te auguro, sonreir amorosamente rodeada de tu esposo y de unos pequeñines monísimos que te llamarán mamá y yo con la alegría en el alma de verte feliz y dichosa podré exclamar como Guido Spano: «Encanto del hogar, todos te adoran!»

RAMONA PERERA DE CAPO.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

La Trofología en los hogares ya es conocida



Cada día se hace más necesario el propagar esta ciencia de saber comer, tan descuidada y mal entendida en la actualidad, entre los hogares pobres y en el de los ricos, entre los proletarios y rentre los burgueses, porque a nosotros nos interesa—(como humanistas que somos, precisamente por ser Naturistas, que no particularizamos la ciencia salvadora a los de arriba ni a los de abajo—) que a todos les interese la salud y el *bienestar* físico, bajo el punto de vista fisiológico, biológico y moral. Nada de fanatismos ni de sectarismos! La luz de la *verdad* al día y a todos los cerebros va nuestra prédica. Sin salud no hay progreso. La trofología da la salud al hombre que interpreta bien sus estudios, por la acertada práctica de «cada cual comer lo que le conviene» dentro de los productos del reino nuestro—del mundo de la planta—, por esto la *trofología* es un factor de real progreso.

Con nuestra prédica diaria van cada día conveciéndose más y más de las bondades de las leyes naturales y de lo que conviene al hombre cumplirlas; cada semana vemos nuevos casos de regeneración, y de cartas halagadoras está atestada nuestra mesa de redacción por agradecidos iniciados con la sola lectura de PENTALFA—a quienes nosotros, desde estas líneas, por no poder hacerlo a cada uno particularmente—les mandamos el más alentador saludo y les recomendamos sigan con el mismo sacrosanto entusiasmo en la pujante y vigorosa vida que está naciendo al cambiar del régimen carnófilo al vegetariano y de éste al trofólogo; no obstante, a nosotros no nos gustan los ciegos y fanáticos seguidores a campanazos—como las ovejas—no, deseamos que se estudie, que se analice, que se adquiera la libertad individual interna y controlar los actos, con el placer y el goce espiritual que los exámenes conscientes nos traen. Nos alegramos infinito que la trofología avance, pero mejor triunfo es aun que el que es trofólogo fuera un trofólogo consciente, que sería saber defender nuestro sintético sistema en todas par-

lleguen a tocar las más sensibles fibras de tu bondadoso corazón, pues segura estoy que si los llevas al terreno de la práctica, la dicha, la salud, eso es: la *Felicidad* se perpetuará en tu amoroso nido.

En un día no lejano espero verte como testimonio de la *Felicidad* que hoy te auguro, sonreir amorosamente rodeada de tu esposo y de unos pequeñines monísimos que te llamarán mamá y yo con la alegría en el alma de verte feliz y dichosa podré exclamar como Guido Spano: «Encanto del hogar, todos te adoran!»

RAMONA PERERA DE CAPO.

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

La Trofología en los hogares ya es conocida



Cada día se hace más necesario el propagar esta ciencia de saber comer, tan descuidada y mal entendida en la actualidad, entre los hogares pobres y en el de los ricos, entre los proletarios y rentre los burgueses, porque a nosotros nos interesa—(como humanistas que somos, precisamente por ser Naturistas, que no particularizamos la ciencia salvadora a los de arriba ni a los de abajo—) que a todos les interese la salud y el *bienestar* físico, bajo el punto de vista fisiológico, biológico y moral. Nada de fanatismos ni de sectarismos! La luz de la *verdad* al día y a todos los cerebros va nuestra prédica. Sin salud no hay progreso. La trofología da la salud al hombre que interpreta bien sus estudios, por la acertada práctica de «cada cual comer lo que le conviene» dentro de los productos del reino nuestro—del mundo de la planta—, por esto la *trofología* es un factor de real progreso.

Con nuestra prédica diaria van cada día conveciéndose más y más de las bondades de las leyes naturales y de lo que conviene al hombre cumplirlas; cada semana vemos nuevos casos de regeneración, y de cartas halagadoras está atestada nuestra mesa de redacción por agradecidos iniciados con la sola lectura de PENTALFA—a quienes nosotros, desde estas líneas, por no poder hacerlo a cada uno particularmente—les mandamos el más alentador saludo y les recomendamos sigan con el mismo sacrosanto entusiasmo en la pujante y vigorosa vida que está naciendo al cambiar del régimen carnófilo al vegetariano y de éste al trofólogo; no obstante, a nosotros no nos gustan los ciegos y fanáticos seguidores a campanazos—como las ovejas—no, deseamos que se estudie, que se analice, que se adquiera la libertad individual interna y controlar los actos, con el placer y el goce espiritual que los exámenes conscientes nos traen. Nos alegramos infinito que la trofología avance, pero mejor triunfo es aun que el que es trofólogo fuera un trofólogo consciente, que sería saber defender nuestro sintético sistema en todas par-

tes. Un nuevo año comenzamos hoy, y como siempre continuaremos publicando en esta sección la parte bucal de nuestra doctrina en términos generales, y en el caso particular cada cual debe saber lo que le conviene a su estado estudiándolo aparte:

Régimen frugívoro para una persona y para un día entero, la compatilidad todo el día.

Mañana: de 7 a 8:	café malta, un poco de miel, nata, pan tostado y dos naranjas o bien cuatro mandarinas, masticar y ensalivar todo bien.
Medio día: de 12 a 1:	zumo de 12 naranjas dulces, un poco de pan tostado o bien galleta marina sin sal y un poco de mermelada de piña americana (ananás), que es de fácil digestión porque no es muy dulce reconcentrado. Siempre tratar de ensalivar y masticar todo bien perfectamente porque se hace mejor digestión.
Merienda: de 4 a 5:	3 ó 4 manzanas buenas con un poco de nata, o bien dátiles o higos secos.
Cena: de 7 a 8:	zumo de mandarinas (unas 10 a 15)con pan tostado o un poco de melón. Nunca acostarse enseguida después de comer, mejor antes darse un paseo al aire libre haciendo respiraciones profundas sistema Yogui, durante 20 minutos y se descansará mucho mejor.

Sol de invierno

Aunque sea ya uno naturista y trofólogo debe evitar el frío en estos días crudos de Invierno de Noviembre a Abril, porque el frío en muchos casos quita el hambre, con la humedad, puede transformarse un dolor muy agudo, un reuma o una ciática inactiva. El frío congela al cuerpo, paraliza la circulación, puede dar nerviosismos, ataques de uremia, colitis, de nefritis, dolor de cabeza, pies fríos e insomnios de noche y, finalmente, una parálisis local por hemiplejías y también la detención del ritmo cardíaco, el corazón se para y la muerte por falta de impulso vital viene.

¿Y qué hay que hacer para evitar el frío? ¿Es conveniente no salir de casa, ponerse en cima del cuerpo media tonelada de lana y vivir entre estufas y habitaciones herméticamente cerradas? ¡Nada de eso!! Al contrario: Hacer movimiento y pasear a pie bastante, no ponerse mucha ropa ni menos lana directamente a la epidermis (poner hilo debajo y algo de lana encima) e ir abrigado sólo lo necesario para no enfriar mucho al cuerpo; ventilar de vez en cuando la habitación y respirar el aire oxigenado y puro, y si el frío es muy intenso. entonces, encender un poco de fuego y estar un rato para no permitir el enfriamiento de las extremidades. Tratar de comer alimentos puros y sanos para que la sangre no se ensucie, porque la sangre sucia, al no circular bien, causa frío, comer especialmente naranjas, melones y zumo de uva con miel y dátiles o ciruelas. Combinar y adaptar bien los alimentos y hacer bastante gimnasia respiratoria antes de ir a dormir. Pero lo más agradable, lo verdaderamente reconfortador y generador de vida es el sol caliente, el sol de invierno, desde 10 mañana hasta las 3 tarde. ese sol que tomado desnudo o vestido en un sitio separado que nó dé el aire o através de los cristales es el verdaderamente deseado por nuestras células internas en estos días nublados, tristes y fríos. ¡Oh, infinito poder creador del sol, sol vital, sol de invierno, no te apartes de los pobres y de los ignorantes que te huyen. tú sal al día siempre, si quieres que eternamente te venere!

N. Capo.

"Locos, sí"

Tenéis razón, vosotros los mediocres, los que por pereza y pequeñez moral seguís uncidos bajo el yugo de las costumbres rutinarias y ancestrales.

También vosotros los que os creéis idealistas porque sabéis decir cosas bellas y sonoras y que a pesar de la rectitud de vuestros pensamientos y de vuestras palabras no os diferenciáis en vuestros actos de aquellos que juzgáis ignorantes y atrasados; tenéis razón todos: somos locos; locos, sí, pero escuchad.

Loco fué Cristo porque ajustó su vida toda al ideal que predicaba, porque no solamente predicaba su ideal sino que dentro el medio en que vivía, vivió su ideal.

Locos fueron en su época todos los grandes inventores, todos los apóstoles, los sabios y los parias olvidados, de los cuales la historia no habla, que con su inquietud marcaron la ruta luminosa del Progreso, todos fueron en su tiempo locos, soñadores, utopistas, chiflados, neurasténicos, y el tiempo, juez justiciero e imparcial, fué y será el que al convertir en realidad los sueños o manías de los locos demostró a las futuras generaciones que los únicos valores de las pasadas generaciones fueron, son y serán los tildados de locos, los que sintiendo en sí propios el dolor universal o queriendo con nuevas conquistas volar como las águilas o descubrir los secretos de la Naturaleza se olvidan de las rutinarias costumbres para encerrarse en aislado laboratorio u ofrecer su vida defendiendo su ideal.

Estos son los locos de todas las edades, somos los neurasténicos de siempre, los que comprendiendo y sintiendo (cerebro y sentimiento) que la vida puede ser mejor, que el dolor físico no tiene razón de existir, que el odio debe de desaparecer, que la tolerancia de todos, sin la imposición de nadie, traerá la armonía, madre de la felicidad, luchamos y

IRMANIA

por A. JORGE.

(Continuación)

***

Cuando se despertó el sol lucía ya bastante alto.

Un diluvio de luz inundaba el vasto aposento donde se encontraba y cuyo mobiliario era de una primitiva simplicidad.

Habia átomos de oro por el aire.

Los ventanales de madera, semiabiertos, dejaban entrar a voluntad el aire fresco de la mañana que el náufrago respiraba con avidez.

Sentíase casi completamente repuesto de las violentas conmociones que experimentó en la lucha porfiada con la muerte; solamente la sensación del hambre, momentáneamente calmada por el desmayo y el sueño, se hacía sentir imperiosamente.

En aquel momento el náufrago oyó pasos en el cuarto vecino; alguien se dirigía, sin duda, hacia donde él estaba.

—¡Buen día, hermano! saludó al poco rato una voz clara y fresca.

—¡Buen día, amigo mío! respondió el náufrago.

Frente a él se encontraba un muchacho de nada vulgar belleza, levemente vestido. Era bien proporcionado, rostro oval, pescuezo bien torneado, tórax prominente, de una armonía de líneas irresprochable.

Todo su sér respiraba salud, fuerza y alegría.

Sonreíase, y su sonrisa era como una rosa abierta al sol.

Así debieron ser los hijos de la majestuosa raza Helénica, en un tiempo en que la belleza física tenía en la tierra un verdadero culto.

Y el náufrago, al par que así reflexionaba rápidamente, pensaba en el extraño lenguaje en que le hablaba el muchacho, lengua que ya la víspera le había llamado la atención.

Era como un dialecto neo-latino, formado por la yuxtaposición de vocablos pertenecientes a varios idiomas europeos: palabras españolas mezcladas de portuguesas y francesas.

Sin duda, se encontraba en alguna isla desconocida no consignada en los mapas. Pero, ¿por qué extraño fenómeno hablaban sus habitantes semejante lenguaje, claramente derivado de los pueblos de la Europa latina? Estas y otras interrogaciones se hacía el náufrago. Por fin dijo:

—Es ya hora de que os agradezca los fraternales cuidados que habéis tenido para conmigo. Calculo, casi adivino lo que pasó después que el trasatlántico en el que yo hacía un largo viaje, se fué a pique a causa de una tremenda tempestad.

«Me salvé, no sé cómo, en una frágil barquilla. Horas enteras luché contra el temporal, lleno de hambre, de sed y de terror. No sabría decirtos lo qué pasó después. Solo me acuerdo que divisé tierra.

«Exhausto, malltrecho, me desmayé y la violencia de las aguas debióme arrastrar hasta las playas de nuestra isla que, según me dijisteis ayer, se llama Irmania. ¿Fué así?

—Precisamente, respondió el hermoso joven.

Os encontramos en la playa, desarrapado, ensangrentado, inmóvil como un cadáver. Nuestros cuidados pudieron devolveros la vida.

—Nunca podré recompensaros tanta abnegación. Pero, decidme, ¿quiénes sois? ¿Qué isla es la vuestra? ¿Cómo vivís? ¿Qué especie de relaciones mantenéis con el resto del mundo?

—¡Oh, cuántas preguntas! Es justa vuestra ansiedad y con el mayor placer os daré satisfación. Pero sospecho que debéis tener bastante hambre...»

—Un hambre terrible.

—Levantaos, pues, y vamos a la mesa. Allí hablaremos mas y mejor. Vestíos.

Al decir esto el muchacho, presentaba al náufrago un vestido ligero, especie de clámide de tejido finísimo que, con el par de toscas sandalias que encontró cerca del lecho constituían todo el vestuario.

Mientras se vestía y se lavaba, iba el náufrago juzgando mejor, por medio de la observación del cuarto en donde estaba, de la grandeza y el valor de toda la casa.

Parecía una habitación más que modesta, en la planta baja, pero de un arreglo y una higiene insuperables. Construcción ligerísima, casi solamente de madera. Los techos eran muy altos y las ventanas, siempre medio abiertas, eran grandes y rasgadas.

La casita debía estar situada entre jardines, puesto que se vislumbraban, fuera, mil flores y arbustos de variado color y un grato aroma se esparcía en torno embalsamándolo todo.

***

Al salir de la casa y hacerse a la mesa, hubo un coloquio.

El comedor se había improvisado al aire libre, bajo las copas de los árboles, por techo el azul firmamento del cielo, por alfombra la hierba espesa y blanda.

Mañana espléndida que convidaba a cantar sinfonías alegres. Erraba por el aire un saludable olor a vegetales.

Respirábase el oxígeno a plenos pulmones y los ojos bebían la luz en un delirio.

Sobre rústica mesa con muchas hojas verdes de higuera y parra que servían de mantel, resplandecían toda clase de frutas y de la más sabrosa calidad, recien cogidas; naranjas enormes que parecían poseer un baño de oro, racimos de uvas de un delicioso color amatista; melocotones aromáticos, cerezas y moras. Veíanse también las nutritivas frutas oleaginosas: nueces, avellanas, almendras y piñones.

Fuentes de fresca ensalada ponían un vivo color verde por entre el tono subido de las frutas.

Nada de los condimentados platos de la artificiosa cocina civilizada: ni cadáveres de animales nadando en lagos de jugos extraordinarios, ni vinos que excitan y embriagan.

Alrededor de la mesa sentáronse todos los miembros de la familia, jubilosos ante la aproximación del inesperado huésped:

—¡Buenos días, señor naúfrago! Sed bienvenido al honesto lar del viejo Herculino y de sus hijos.

—Tenéis mejor aspecto hoy. ¿Os sentís mejor?

—Agradecidísimo, amigos míos. Que el Supremo Espíritu del Bien os bendiga. Gracias a vuestra solicitud, estoy de pie firme. No sé como pagároslo.

—Nada tenéis que agradecernos, hermano. Ni tan sólo se usan tales fórmulas en Irmania. Cada cual cumple aquí su deber, simplemente, sin esperar ni aceptar recompensas ni agradecimientos.

Quien así hablaba era un anciano de venerable aspecto. Su larga barba blanca le daba un aspecto místico de profeta.

La nieve de la cabeza completaba un semblante entre afable y severo.

Debía ser muy viejo. Tal vez contaba alrededor de los ciento diez años.

A pesar de ello, su apariencia era la de una persona perfectamente llena de salud. No tenía el aspecto acabado de nuestro triste mundo civilizado. Ni arrugas en la frente ni surcos de dolor en el rostro.

Cuando abría la boca descubría una hilera de dientes, blancos y sanos como los de un joven. No se curvaba sobre el pecho, y su mirada era brillante y de una fijeza notable. Veíase, en suma, que era un anciano, casi tan sólo por el color de sus cabellos nevados.

—Cuántos muchachos civilizados,—pensó para sus adentros el náufrago—desearían tener la saludable belleza de este viejo primitivo.

El otro huésped pertenecía al sexo femenino.

Niña y moza, tendría, cuanto más, dieciocho años. Bucles dorados le caían sobre las mejillas en las que la salud y la juventud pródigamente ponían vivos tonos rosados. Los labios muy rojos, hacían desatacar la blancura de sus dientes.

Agitábansele cadenciosamente los senos al blando ritmo de su respiración, y los brazos, desnudos hasta las axilas, mostraban su blanca carne tostada por el sol.

(Continuará.)

propagamos nuestro ideal sin importarnos los epítetos de los mediocres, de los rutinarios, de los pancistas.

Si la cordura es la conformidad con el presente; si para merecer el título de seres equilibrados es preciso seguir degenerándose, embruteciéndose y enfermándose, como hicieron nuestros padres y nuestros abuelos, yo me declaro loca, loca de excelsa locura y grande ambición; quiero regenerarme, superarme y para regenerar y superar al mundo actual, para convertir en bella y palpable realidad mi ideal.

¿Qué cuándo lo conseguiré? ¡Oh! Ante la eternidad de los días y los años. ¿Qué es la vida de una persona? Nada. A mi locura le basta con la satisfacción del deber cumplido, mi ambición se sacia con la lucha diaria contra todos los cuerdos y me siento orgullosa de contarme en el número de los locos, de esos locos que se dicen Naturistas, pero de un Naturismo grande, inmenso, tan grande y tan inmenso como son los sueños de todos los que el mundo ha tildado de locos.

CLARA LUZ.

El Movimiento Quieto

Cuando hayamos sentido en abstracto a nuestra mente concebir el movimiento Universal incesante, ininterrumpido y perpetuo como una inmutable quietud, como una absoluta paralización; cuando hayamos visto el mundo todo sin nosotros, sin nuestro *yo;* cuando hayamos podido ver la mar sin un barco ni un oleaje, la tierra sin un sér y el cénit sin estrellas, entonces, en esa especie de éxtasis podremos ver lo que es la *Conciencia*, podremos ver lo que es el reflejo de Dios, que es la Natura *in extratum*.

Cuando nosotros pensamos en profundos problemas de la Vida, esa meditación nos lleva a la quietud y a una fija contemplación, y, apesar de estar sin movimiento, es cuando más trabajamos: trabajamos para el bien (si va en unión con el sentimiento puro). Así que actividad no significa *trabajo* en nuestro sentido.

El silencio es trabajo. La virtud es trabajo. El trabajo es Dios. Dios es el paroxismo de la meditación. La quietud es lo absoluto del movimiento y como Dios es el Gran Silencio, Dios es la GRAN ACTIVIDAD.

Por eso que el que más *chilla* no puede ver a Dios, porque no medita.

Meditar es meter el ojo por el agujero de la cerradura del Universo y ver así al mundo, es decir, ver una faz de la Gran Actividad.

El que medita ve. El que más corre es el que menos anda! El que trabaja anda! Deja, deja de andar y trabajarás!

Cuanto más quieto está el cuerpo el espíritu en más actividad entra.

El polo opuesto de la actividad es la quietud; pero el polo opuesto de Dios no es el movimiento continuo, porque es el extracto de ese eterno movimiento.

Sin lo abstracto no existe lo concreto; luego la ilusión (la meditación) es la madre de la realidad o de la actividad. ¿Qué hubiera en el mundo, si el mundo no existiera? Anulando la actividad y la meditación, igual existiría Dios, porque Dios es la Gran Actividad.

N. C.

Las Hemorroides

Conferencia del Prof. N. Capo sobre «Herremoides y su tratamiento Trofológico» el día 16 de Diciembre de 1928.

Las almorranas son unas inflamaciones de las membranas internas, y a veces externas, del recto, muy generalizadas en la actual humanidad, especialmente en los adultos de 25 a 30 años en adelante, que es cuando más se manifiestan.

Es un dolor insoportable y muy morboso. En las mujeres puede afectar a los ovarios y pelvis.

Cuando llegan a producirse las hemorragias, entonces resultan más molestas.

Las embolias, las varicoides, (várices) se operan, pero el beneficio es nulo, y a veces es peor, sino se corrige la causa.

¿Y cuál es la causa?

Sabido es de todos que la función crea el órgano.

La ley de atracción, la gravedad terrestre impera, la materia atrae a la materia, los residuos tóxicos e inflamables son adheridos a las paredes y mucosas y llegan con el tiempo a formar las várices internas, y estas várices es sangre venenosa, no purificada.

Tiene grande y fundamental influencia la alimentación. Según es nuestra alimentación, así se fortifican, purifican, sanan o bien intoxican o pruden o morbosean nuestros tejidos, por el rie riegue sanguíneo, y así le pasa a nuestro intestino grueso (el recto), que es el asiento de las almorranas.

El estreñimiento crónico y el ensuciamiento de la sangre es la primera *causa*. Los alimentos que causan estreñimiento como el *queso duro*, el *bacalao*, el *pan blanco semi crudo*, el *arroz con pescado*, los *embutidos*, las *ostras* y *crustáceos*, los *caracoles*, los *condimentos*, como la *sal*, *pimientos picantes*, la *pimienta*, *clavo de olor*, *canela*, *comino*, *laurel*, *tanino*, *láudano*, *mostaza* y conservas en general, las bebidas alcohólicas, el vinagre, la leche cocida, chocolate, café, cacao y otros agentes atrofiadores de la digestión y nervios.

TRATAMIENTO: Régimen trofológico puro y caldo oxidante. Evitar correr, andar en bicicleta, a caballo, etc. Tampoco hacer vida sedentaria. Evitar sentarse donde haya estado un hemorroico en asiento caliente. No se necesita operar ni darse inyecciones, si se practica un régimen de frutas y pan, o bien ensalada y pan, evitando siempre los recontrados, haciendo en todo vida naturista.

De todas maneras si se guía individualizando el régimen propio, mejor sera la cura.

Imprenta GUTENBERG.—Carretera de Barcelona, 48.—SABADELL.

Quér ser douto em Naturologia?

Obtenda o nosso curso teórico-prático de sciência naturologica, que é o mais completo e acientifico! Confere Diplomas a os seus alunos.

A higiene e a medicina naturista nos seus mais variados aspectos são tratados sob un criterio moderno de harmonía com as ultimas descoberias da Trofologia.

O curso é por correspondência e dirigido por Professores Diplomados em sciências medico naturais.

Toda a correspondencia para o Prof. Dr. Lion de Castro. Instituto de Higiene Natural. Rua Bernardin Ribeiro—95. Lisboa. Portugal.

O nosso Instituto está legalmente constituido.

BRAGUEROS - FAJAS
MEDIAS DE GOMA
MATERIAL SANITARIO

PEDRO BADOSA

CIRUJANO-ORTOPÉDICO

Consulta de 11 á 1 y de 5 á 7

Calle Sta. Ana, 25, pral.
CASA BADOSA
Teléfono 1458

BARCELONA.

El que medita ve. El que más corre es el que menos anda! El que trabraja anda! Deja, deja de andar y trabajarás!

Cuanto más quieto está el cuerpo el espíritu en más actividad entra.

El polo opuesto de la actividad es la quietud; pero el polo opuesto de Dios no es el movimiento continuo, porque es el extracto de ese eterno movimiento.

Sin lo abstracto no existe lo concreto; luego la ilusión (la meditación) es la madre de la realidad o de la actividad. ¿Qué hubiera en el mundo, si el mundo no existiera? Anulando la actividad y la meditación, igual existiría Dios, porque Dios es la Gran Actividad.

N. C.

Las Hemorroides

Conferencia del Prof. N. Capo sobre «Herremoides y su tratamiento Trofológico» el día 16 de Diciembre de 1928.

Las almorranas son unas inflamaciones de las membranas internas, y a veces externas, del recto, muy generalizadas en la actual humanidad, especialmente en los adultos de 25 a 30 años en adelante, que es cuando más se manifiestan.

Es un dolor insoportable y muy morboso. En las mujeres puede afectar a los ovarios y pelvis.

Cuando llegan a producirse las hemorragias, entonces resultan más molestas.

Las embolias, las varicoides, (várices) se operan, pero el beneficio es nulo, y a veces es peor, sino se corrige la causa.

¿Y cuál es la causa?

Sabido es de todos que la función crea el órgano.

La ley de atracción, la gravedad terrestre impera, la materia atrae a la materia, los residuos tóxicos e inflamables son adheridos a las paredes y mucosas y llegan con el tiempo a formar las várices internas, y estas várices es sangre venenosa, no purificada.

Tiene grande y fundamental influencia la alimentación. Según es nuestra alimentación, así se fortifican, purifican, sanan o bien intoxican o pruden o morbosean nuestros tejidos, por el rie riegue sanguíneo, y así le pasa a nuestro intestino grueso (el recto), que es el asiento de las almorranas.

El estreñimiento crónico y el ensuciamiento de la sangre es la primera *causa*. Los alimentos que causan estreñimiento como el *queso duro*, el *bacalao*, el *pan blanco semi crudo*, el *arroz con pescado*, los *embutidos*, las *ostras* y *crustáceos*, los *caracoles*, los *condimentos*, como la *sal*, *pimientos picantes*, la *pimienta*, *clavo de olor*, *canela*, *comino*, *laurel*, *tanino*, *láudano*, *mostaza* y conservas en general, las bebidas alcohólicas, el vinagre, la leche cocida, chocolate, café, cacao y otros agentes atrofiadores de la digestión y nervios.

TRATAMIENTO: Régimen trofológico puro y caldo oxidante. Evitar correr, andar en bicicleta, a caballo, etc. Tampoco hacer vida sedentaria. Evitar sentarse donde haya estado un hemorroico en asiento caliente. No se necesita operar ni darse inyecciones, si se practica un régimen de frutas y pan, o bien ensalada y pan, evitando siempre los recontrados, haciendo en todo vida natutista.

De todas maneras si se guía individualizando el régimen propio, mejor sera la cura.

Imprenta GUTENBERG.—Carretera de Barcelona, 48.—SABADELL.

Quér ser douto em Naturologia?

Obtenda o nosso curso teórico-prático de sciência naturologica, que é o mais completo e scientífico! Confere Diplomas a os seus alunos.

A higiene e a medicina naturista nos seus mais variados aspectos sâo tratados sob un criterio moderno de harmonía com as últimas descoberias da Trofología.

O curso é por correspondência e dirigido por Professores Diplomados em sciências medico naturais.

Toda a correspondencia para o Prof. Dr. Lion de Castro. Instituto de Higiene Natural. Rua Bernardin Ribeiro—93. Lisboa. Portugal.

O nosso Instituto está legalmente constituido.

BRAGUEROS - FAJAS
MEDIAS DE GOMA
MATERIAL SANITARIO

PEDRO BADOSA

CIRUJANO-ORTOPÉDICO

Consulta de 11 a 1 y de 5 a 7

Calle Sta. Ana, 25, pral.
CASA BADOSA
Teléfono 14581

BARCELONA.

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral.

Teléfono 16921.

BARCELONA

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

de todas clases

José Cabot Vives

A los suscriptores descuento del 10 °/° presentando este anuncio

En el Borne

MERCADO CENTRAL núm. 105 BARCELONA

Librería Sintes

Ronda Universidad, 4

BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Atención a nuestros lectores.

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

Consideraciones morales, históricas, de medicina e higiene.—Consejos a la juventud, a los casados y a los padres de familia. Colección de obras escritas a presencia de los trabajos más importantes publicados en el mundo, acerca de estas interesantes materias, por médicos, filósofos, moralistas e historiadores eminentes. Los padres naturistas deben poner en manos de sus hijos estos libritos para que conozcan el peligro que encierran esos vicios, los que deben aborrecer a toda costa.

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

La Prostitución. (Con láminas).—Secretos del Lecho Congugal.—La Virginidad.—Onanismo Conyugal.—Los Vicios Solitarios.—La Pederastia.— Fenómenos Sexuales.— El Matrimonio y el Adulterio.—El Amor Lesbio.—Costumbres y Vicios Sexuales en todos los Países, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Primera Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con plachas doradas . . . . . 12'50.

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos).*

El Embarazo.—El Parto.—El Aborto.— La Esterilidad.—La Impotencia.—Higiene del Matrimonio. —La Calipedia.— Las Monstruosidades Humanas.—Enfermedades Secretas.— Enfermedades de las Mujeres, a 0'75 cada tomito.

Las 10 obras de esta *Segunda Serie*, encuadernadas en dos tomos, en tela, con planchas doradas. . . . . 12'50

Pedidos en esta Administración contra rembolso.

Obras de Tolstoy, el escritor y filósofo vegetariano más grande del siglo pasado:

«Placeres Viciosos».—Los Placeres Crueles.—«Cuentos y Fábulas».—El Poder de las Tinieblas».—«Resurrección».—La Sonata a Kreutzer.» A 2 y a 3 pts. el tomo.

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa en el jardín.