Año I Barcelona, noviembre 1926 N.° 8



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

Precio: 25 cts.

Las «incompatibilidades químicas» de los alimentos es una realidad tan viva y real en el organismo humano y tan honrada como la verdad de que las carnes, el alcohol, el tabaco y las drogas son tóxicos que van degenerando la vilalidad de nuestra poetizada raza!

Que tu alimento sea tu única medicina y tu medicina sea tu único alimento.

Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista

"PENTALFA" (1)

Abierta de 2 a 6

Prof. N. CAPO

LECCIONES INDIVIDUALES

Higiene científica : Compatibilidad alimentaria : Evitación en Salud : Cultura física : Prácticas de Zend-Avesta : Moralterapia
Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

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

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?

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

ESCUELA NATURO-TROFOLOGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rabassa, 7 :: Gracia - Barcelona :: España

Esta es la primera Escuela Naturo-Trofológica fundada en Europa y la Anteacen el mundo por su programa de estudios.

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

Solar en Venta: Carmelo-Horta

Este solar está en la calle Santa Otilia, letra C, entre Mart y Rambleta, cerca fuente de la Mulassa, no muy lejos del tranvía n.° 46, vecino de autobuses a Lesseps, el Gran Metro (en proyecto) a la esquina. Es sitio sano y panorámico, barrio de torres nuevas, lugar alto pero no de exagerada pendiente. Hay instalación de agua viva y de electricidad a la calle.

El solar mide 7 metros fachada por 35 de fondo, superficie 245 metros = 6.486 ¾, está en la parte superior de la calle, listo para edificarse, nivelado a plano calle hasta 15 metros solar adentro, en cuyo límite hay un muro de contención bien consolidado y estribando con las paredes medianeras de las dos casas linderas, hujosamente construidas; este muro tiene una puerta con reja de hierro que da acceso a una gran mina, de metros 3 × 6 y 2 de altura, asegurada con arcos de piedra y cemento, hecha expresamente para guardar cosas en fresco, al extremo de dicha mina hay un pozo con riquísima agua, diez metros profundidad y revestido de ladrillo. Los 15 metros restantes de longitud del lote están sin usar, es decir, fácil arreglarlo como jardín, o para edificarse también.

El precio está en venta por 250 pesetas metro, siempre que se realice la operación antes de terminar el año.

Razón: Ntra. Sra. del Coll, 21, torre (Lesseps) BARCELONA

Que tu alimento sea tu única medicina y tu medicina sea tu único alimento.

Escuela de Enseñanza Trofológica Naturista

"PENTALFA" (1)

Abierta de 2 a 6

Prof. N. CAPO

LECCIONES INDIVIDUALES

Higiene científica : Compatibilidad alimentaria : Evitación en Salud : Cultura física : Prácticas de Zend-Avesta : Moralterapia

Aprender a vivir de acuerdo con las leyes Naturales es aprender a curarse

Especialidad en TROFOLOGÍA y TROFOTERAPIA, o sea la Ciencia del Bien comer, del Bien seleccionar, preparar y combinar los alimentos; de mantener las fuerzas, la salud y la vida, y la de prevenir las enfermedades crónicas y agudas. «Suprimid las causas y los efectos desaparecerán.»

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

(1) —¿Qué es «Pentalfa»?

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

Solar en Venta: Carmelo-Horta

Este solar está en la calle Santa Otilia, letra C, entre Marí y Rambleta, cerca fuente de la Mulassa, no muy lejos del tranvía n.° 46, vecino de autobuses a Lesseps, el Gran Metro (en proyecto) a la esquina. Es sitio sano y panorámico, barrio de torres nuevas, lugar alto pero no de exagerada pendiente. Hay instalación de agua viva y de electricidad a la calle.

El solar mide 7 metros fachada por 35 de fondo, superficie 245 metros = 6.485 p/c; está en la parte superior de la calle, listo para edificarse, nivelado a plano calle hasta 13 metros solar adentro, en cuyo límite hay un muro de contención bien construido y estribando con las paredes medianeras de las dos torres lindantes, lujosamente construidas; este muro tiene una puerta, con reja de hierro que da acceso a una gran mina, de metros 3 × 6 y tres de altura, asegurada con arcos de tochos y cemento, hecha exprofeso para guardar cosas en fresco; al término de dicha mina hay un pozo con riquísima agua, diez metros profundidad y revestido de ladrillo. Los 22 metros restantes de longitud del lote están sin tocar, es tierra fácil arreglable como huerto, jardín, o para edificarse también.

Tal como está se vende por mil quinientos duros, siempre que se verifique la operación antes de terminar el año.

Razón: Nfra. Sra. del Coll, 21, torre (Lesseps) BARCELONA

Salón de Peluquería FERNANDO VOLTAS
Lociones puramente vegetales
Menéndez Pelayo, 100 -:- Barcelona (G.)

Panadería de PEDRO ESQUIUS

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

Carretera Moncada (chalán Vallparadís) **TARRASA**

Gofio Canario EL MOLINO

Superalimento vegetal. Combate el decaimiento orgánico, anemia, raquitismo, etc. Muy indicado a los niños para facilitar su crecimiento. Esta maravillosa harina constituye un alimento completo y es por su elaboración especial muy digerible y asimilable. Este GOFIO es el alimento predilecto de los delicados del estómago, vientre, convalecientes, etc.
— PIDA FOLLETO GRATIS —
Depósito y Venta de todos los Productos Vegetarianos
Casa SANTIVERI, Call, 22 - BARCELONA - Filiales: Pons Icart, 122 al 128 - Teléfono 3115 A

ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA

Dirigida por el

Profesor Dr. Naturista José CASTRO

Rabasa, 7 :: Gracia - Barcelona :: España

Es esta la primera ESCUELA NATURO-TROFOLÓGICA fundada en Europa y la única en el mundo por su programa de estudios.

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

Al finalizar el programa de estudios, los estudiantes que hayan asimilado los conocimientos contenidos en las lecciones recibidas, mediante un examen y demuestren haberse formado UN CRITERIO NATURISTA Y UNA CONCIENCIA NATURISTA, la Escuela le otorga un diploma que le acredita su COMPETENCIA NATURISTA.

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

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

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

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

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

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

Los interesados pidan Programa de Estudios y condiciones de ingreso.

CASA SANTIVERI
Fábrica central • La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS
Fábrica: Paseo Agrícola, n.º 122 • BARCELONA
Pida folleto al Depósito: Call, 22 • Teléfono 318

Panadería de la Estrella
Casa fundada en 1900
A regenerarse todo el mundo con el Pan para Vegetarianos, Naturistas y Trofólogos que hace
Casimiro Segura
Especialidad en «Pan tostado integral» y en el «Pan tostado blanco» el mejor que se ha hecho
a 1'25 el kilo
Valencia, 7 (Casi del Paseo de Gracia) BARCELONA

EPICERIE FRANÇAISE
Fortuny, S. A.

Barcelona
Novbre. 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 8

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

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



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

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

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

ULCERAS Y DILATACIÓN. — Todos los seres humanos con úlceras y dilatación en el estómago, después de practicar perfecta y radicalmente bien el crudivorismo *bien* completo *por espacio de dos años, junto con los baños de sol, esas llagas producidas, primero por la mala herencia sanguínea y de tejidos, la mala alimentación (carnes, cocidos, leches preparadas, quesos, fritos, pasteles y la mar de incompatibilidades) desaparecen completamente, porque ningún estado patológico se resiste a la fuerza regeneradora (en la* celula interna *de las mismas paredes estomacales y pilóricas) de la* Trofoterapia *bien cumplida. Y hay que esperar tiempo porque las nuevas* asimilaciones metabólicas *son las que hacen de nuevo a un órgano enfermo, y esa es la verdadera cura, la regeneración celular por el* crudivorismo Trofológico.

El 10 del pasado mes realizóse la fiesta de inauguración de la Escuela Trofológica "Pentalfa", acudiendo numeroso público Naturista, y el día 14 de noviembre se realizará en el mismo local (que es el de esta Administración) otra fiesta literaria y conferencia Naturista, a la que quedan invitados todos los de fuera como los de Barcelona a concurrir. Se leerán poesías y poemas del teatro Naturista.

El día 31 y 1 la Escuela irá de excursión a San Miguel del Fay. Salida: 6 de la mañana, Estación Norte. — El 21, a La Floresta, encontrándose con los Naturistas de Sabadell y Tarrasa en el apeadero de Vallvidrera, a las 7 de la mañana. Todos quedan invitados.

EUGENESIA librito de 16 páginas que se vende en esta Administración al precio de UNA peseta, escrito por el naturólogo Ramón C. Rey.—Dicho librito demuestra que el genio no se hereda y sí que una madre puede hacer que venga sano al mundo su hijo.

EL SENDERO DE LA SALUD
Librito que se vende a UNA pta. en esta Administración. Autor: Carlos Brandt, prólogo N. Capo.—Es un interesante tesoro para el iniciado en el vegetarismo como para todas las familias.

Barcelona
Novbre. 1926

PENTALFA

Año I
Núm. 8

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

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



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

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

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

ULCERAS Y DILATACIÓN. — Todos los seres humanos con úlceras y dilatación en el estómago, después de practicar perfecta y radicalmente bien el crudivorismo *bien* completo *por espacio de dos años, junto con los baños de sol, esas llagas producidas, primero por la mala herencia sanguínea y de tejidos, la mala alimentación (carnes, cocidos, leches preparadas, quesos, fritos, pasteles y la mar de incompatibilidades) desaparecen completamente, porque ningún estado patológico se resiste a la fuerza regeneradora (en la* célula interna *de las mismas paredes estomacales y pilóricas) de la* Trofoterapia *bien cumplida. Y hay que esperar tiempo porque las nuevas* asimilaciones metabólicas *son las que hacen de nuevo a un órgano enfermo, y esa es la verdadera cura, la regeneración celular por el* crudivorismo Trofológico.

El 10 del pasado mes realizóse la fiesta de inauguración de la Escuela Trofológica "Pentalfa", acudiendo numeroso público Naturista, y el día 14 de noviembre se realizará en el mismo local (que es el de esta Administración) otra fiesta literaria y conferencia Naturista, a la que quedan invitados todos los de fuera como los de Barcelona a concurrir. Se leerán poesías y poemas del teatro Naturista.

El día 31 y 1 la Escuela irá de excursión a San Miguel del Fay. Salida: 6 de la mañana, Estación Norte. — El 21, a La Floresta, encontrándose con los Naturistas de Sabadell y Tarrasa en el apeadero de Vallvidrera, a las 7 de la mañana. Todos quedan invitados.

EUGENESIA librito de 16 páginas que se vende en esta Administración al precio de UNA peseta, escrito por el naturólogo Ramón C Rey.—Dicho librito demuestra que el genio no se hereda y sí que una madre puede hacer que venga sano al mundo su hijo.

EL SENDERO DE LA SALUD
Librito que se vende a UNA pta. en esta Administración. Autor: Carlos Brandt, prólogo N. Capo.—Es un interesante tesoro para el iniciado en el vegetarismo como para todas las familias.

Camino del Vegetarismo hacia la Trofología



JOSÉ BELDA
19 años de edad y 3 de Trofología. Es agente y corresponsal de PENTALFA en Alcoy; inteligente propagandista del Naturismo Moderno

Me encuentro en la poética sierra de «Mondúver» con ganas de decir algo sobre mis procedimientos naturistas o sea sobre el camino del vegetarismo hacia la Trofología. Hace por espacio de cuatro años, cuando empezó en mi el aborrecimiento a la ciudad por su poco encanto (por su apartamiento de la naturaleza) y empecé a salir al campo. Como siempre hay hombres pájaros que vuelan por todos los rincones del mundo propagando sus ideas; hizo el destino que tales llegaran a mi presencia un día, para notificarme sus ideas. Me hablaron de los mejoramientos que se adquieren con los baños de sol, de agua y aire, y además lo que favorece el sitio donde se toman todas estas cosas (la Naturaleza) a la vista y al pensamiento; por sus hermosos abetos, riachuelos y pájaros, que con sus cantos embellecen la vida de los naturistas y los corazones de los admiradores poetas. Desde entonces me hice vegetariano y salí a tantas excursiones como realizaron mis amigos naturistas con grande entusiasmo.

Pero, debido a que desconocía la Trofología, cometía muchas aberraciones en mi alimentación, propagadas por los naturistas no trofólogos, que me llevaron a tal decaimiento

físico, que tuve que dejar lo poco que estudiaba (por salir de mi estado analfabético) porque me lo pedía mi estado patológico. Pero haciendo etapas y más etapas, unas veces cayendo y otras levantándome, llegó a mis manos la literatura de los Trofólogos y propagandistas que más tarde vinieron por Alcoy y que desde entonces, o sea diciembre de 1924, que hicieron estos señores naturistas una excursión a Valencia, Madrid, Málaga, Bilbao y otros puntos más de España, que vengo alimentándome Trofológica y científicamente. Ha sido la única manera de cortar el obstáculo en el tortuoso camino, y poder recibir la luz de la verdad Naturista, por la Trofología.

Durante este tiempo he visto con asombro fortalecerse mi organismo y he aumentado lo menos 10 kilos y si antes daba compasión a la gente, hoy causo admiración a cuantos me ven y me conocen. Esto ha hecho que yo ame a la Trofología con delirio, porque ella fué y es la única que me ha dado la salud.

Los que dudan de esta ciencia, que la practiquen y verán que pronto su duda se disipará como se disipan las tinieblas ante la luz radiante...

JOSÉ BELDA

Alcoy, septiembre 1926.

Del naturólogo argentino RAMÓN C. REY

EUGENESIA

(Conclusión)

He aquí, pues, el callejón sin salida, uno de los tantos en que está encerrado el materialismo.

Puédese, por lo tanto, establecer racionalmente deducido, que debe haber un ALGO actuante *constante,* como YO independiente, en cierto modo como unidad, o individualidad, *aparte de los progenitores,* responsable eterno de sus causas, y hasta aún más decir que *es necesario* que sea así, para poder dar solución y comprender todas las innumerables incógnitas que la existencia nos presenta en las actuaciones de relación, por intermedio de la ley de Causa y Efecto.

Con la doctrina materialista de exclusión de ese agente, entidad constante, como receptáculo y motor consciente, inteligente, no se pueden rellenar, de lo contrario, esas lagunas, ni dar solución a esos problemas, ni menos explicación justa.

Por lo tanto, la Eugenesia no podrá ser posible si sólo se quiere hacerla radicar y derivar de lo que puede ser la herencia paterna y exclusivamente como atingente del cuerpo físico, solamente, del ser humano. Para conseguirlo, para que la Eugenesia sea posible, es necesario que vaya aparejada con la evolución moral del YO individual actuante.

Una prueba, al pasar, de que ello es así, la tenemos en el hecho de aquellos seres heredo-sifilíticos, con cara de ángel y corazón de fiera.

«De todo o de nada valdrá la perfección corporal si no va acompañada de la perfección moral.»

La perfección moral no puede tener como receptáculo privativo el cuerpo celular, debe descansar en algo más en concordancia con ella.

La RAZON DE ESAS FALLAS estriba en la evolución *individual* de las diversas subrazas.

La humanidad está hoy compuesta de una variedad dividida por zonas, por familias, colectividades, castas y colores.

El individuo, como entidad receptáculo, de progresiva proporción acumulativa, así también lo necesita, y en y con el ascenso paulatino y periódico de él, las subrazas se van sumando, desapareciendo poco a poco las inferiores en cualidades, cuyas entidades se agregarían, por intermedio del YO IMPERSONAL, a las que se encuentran en un mayor grado de evolución MORAL. Y esto como de condición exclusiva, puesto que la desemejanza fisiológica-anatómica no cuenta para nada como *causa prima,* excepto en su parte más importante, *como vehículo* de manifestación, cual es el cerebro.

Para la generalidad es un paso hacia adelante la purificación corporal iniciada con la supresión de todo aquello que sea causa de menoscabo, deficiencia y disminución de su integridad y funcionalismo perfecto, tales como el alcohol, el tabaco, la carne, los tóxicos y venenos anodinos, cocaína, café, te, morfina, chocolate, opio, éter y otras substancias

que la ciencia especulativa ha puesto al alcance del ser humano al vulgarizarlas y de las cuales éste hace uso por la confianza que aquélla le inspira, en primer lugar, Y POR LA SEGURIDAD FICTICIA QUE LE HAN HECHO ADQUIRIR DE QUE LA MISMA LE FACILITARA (?) el contraveneno, no ya físico, sino moral, en caso necesario.

Todas estas causas negativas son los AGENTES INCITADORES productores de un sinnúmero de fenómenos regresivos.

Y ¿qué de extraño tiene que esto suceda así en nuestro ambiente y época? Nada, absolutamente nada. Es la lógica consecuencia; es la ley de Causa y Efecto que se manifiesta una vez más inexorablemente.

Degeneración física

El materialismo, al convertir al ser humano *en una cosa* (como objeto inerte, pasivo e inanimado), ha socavado los cimientos más fundamentales y elementales de la moral pura en nuestra interpretación de concepto. El ignaro — hombre o mujer — manejado por su instinto sobreexcitado, a causa de una alimentación y educación aberrante, ha barrido de su fuero interno la más mínima idea del sentido de la responsabilidad, haciéndose insensible a la cultura y a la Verdad. Del resultado de esto se ha producido la anestesia del sentido MORAL (acéptese la definición), lo cual reduce al ser humano a un autómata, carente a la vez del sentido de responsabilidad.

Y ante la no responsabilidad, ni mediata, ni inmediata, ¿quién es que no se siente con ánimo de no pecar, sobre todo si se le reduce su existencia a la precaria, única, sola y breve de 40 ó 50 años terrestres? Y con mayor motivo además, si al lado del dolor (uno de los maestros universales) se le ofrece la panacea REDENTORA.

Claro y lógico es que nadie se detenga a medir las consecuencias *ocultas,* y por ignaro, más que por otra cosa, se deja *llegar* a la satisfacción, hasta que lo entonces irremediable se presenta y se produce, SIN QUE LE VALGAN PANACEAS, PROMESAS Y ESPECÍFICOS. Esto es, la HORA DE LA MUERTE. La hora de la RETRIBUCION.

Y ante la puerta que mudamente se cierra delante del porvenir, el hombre doliente se prosterna amedrentado y reconoce, recién, que le han estado engañando infantilmente, al verse abandonado a sus únicos, solos y *propios* recursos, comprendiendo entonces con amargo sentimiento que ha llegado el trance de rendir cuentas, el momento del balance moral, la hora del sentido de la responsabilidad.

Los demás, intuyendo el peligro, aceptan la panacea, pero ya a regañadientes, habiendo quienes rezongan abiertamente.

En resumen, el ser humano es un conjunto de espíritu y cuerpo.

En el materialismo se cree que el uso de la carne cadavérica de animales no es un perjuicio para la evolución del ser humano.

Veamos de demostrar lo contrario apoyándonos en sus propios argumentos cientistas.

Según la fisiología y la anatomía, el animal, al igual que el ser humano-corporalmente, está constituído por *células*—pequeños seres—poseyentes de conocimiento y en cierto modo PENSANTES, puesto que tienen su conocimiento físico-químico y físico-táctil, de los cuales se valen para la *selección* de los productos—elementos de que se tienen que servir para su desarrollo, conservación y proliferación—luego, pues, deben pensar, acordado que rudimentariamente.

Toda emisión de pensamiento constituye una vibración. Y esa vibración oculta en las células del animal muerto, es ingerida como alimento. Siendo una vibración extraña a nuestro cuerpo, como inferior, lógico es, pues, el deducir que debe obstruir, interrumpiendo y alterando la de nuestro cuerpo.

Pero como el abarcar la demostración desde este punto de mira puede ser poco accesible a la mente de los más, lo reduciré a raciocinios más comunes, simples y sencillos.

Es bien sabido que lo que hace más daño a nuestro cuerpo son los ácidos-venenos, los tóxicos.

Está demostrado que el cuerpo segrega y posee ciertos jugos propios del trabajo de las células y de su alimentación, que son a modo de residuos.

Al ingerir, pues, una parte del *cadáver* del animal, NADA MAS LÓGICO QUE SE INGIERA TAMBIEN ESOS JUGOS, SECRECIONES Y RESIDUOS al mismo tiempo que el *cadáver celular*.

Esos jugos, y he aquí lo más grave, NO SE NEUTRALIZAN con la cocción; y así se coma crudo o cocido, ellos producirán su efecto venenoso, *tóxico* sobre y en nuestro organismo.

El sudor del hombre, inyectado en otros seres los envenena y les produce la muerte físicamente. El sudor del animal y del cadáver del animal EXPANDIDO POR TODOS SUS MÚSCULOS POR EL FENÓMENO DEL MOMENTO DE LA MUERTE, tiene que envenenar nuestro organismo, aunque sea levemente.

Y si a todo esto se le añade que el ser humano anatómica y fisiológicamente *no está constituído para ingerir carnes cadavéricas* DE NINGUNA CLASE, se comprenderá que su uso es causa de disturbios y sobreexcitaciones que son perjudiciales a él en primer lugar y luego a los descendientes por razones de herencia FISIOLÓGICA, pero no psíquica.

La Madre-mujer influye mentalmente en el desarrollo del cuerpo que genera en su seno; como nos lo demuestran los fenómenos denominados antojos y los disturbios del niño en la lactancia, por consiguiente las excitaciones que se sigan de una alimentación anormal, impropia, *influirá en la gestación del ser que ha procreado*. Asegurar lo contrario como una verdad es una vesanía.

La influencia materna

Por consiguiente, el usufructo de la mujer en sus funciones genésicas, DURANTE LOS PERIODOS DE GRAVIDEZ, GESTACION Y LACTANCIA, es un verdadero ASESINATO.

Al alimentarse y nutrirse los genitores de un modo anormal y antinatural a base de excitantes y tóxicos, al mismo tiempo que dedicados a una labor de existencia relajante, prosiguiendo costumbres anómalas y deprimentes, contribuyen como factores generadores a la gestación de un nuevo

cuerpo físico-químico *en pésimas condiciones de constitución* y predispuesto a ser obstaculizado por el medio ambiente. Esto en cuanto a su cuerpo físico.

Pero si el Yo actuante que se manifestará por intermedio de ese vehículo, no es poseyente de un cierto grado de elevación moral, se encontrará más obstaculizado todavía en su evolución y progreso. Y del mismo modo, por consiguiente, de nada le valdrá que sus genitores observen una existencia regular, puesto que el Yo actuante se manifestará según sus tendencias y de acuerdo a su evolución anteriormente adquirida, y aún cuando los padres sean genios, él puede salir un gaznápiro.

Influirá si en su nuevo desarrollo y composición dé lugar el hecho de que los padres observen costumbres regulares-morales, a la vez que si siguen un régimen de alimentación adecuado a la naturaleza humana y al trabajo a que están dedicados, lo que vendrá a servir *a modo de freno* del Yo actuante, puesto que la composición celular ya responde por su conocimiento e instinto a una vibración más moral, regular y humanizada.

Y ya que en nuestras relaciones colectivas somos dependientes de las disposiciones de los poderes erigidos en estado — sostenidos por el conjunto de las células — hombres y mujeres, denominados humanos, sus deficiencias y fallas serán subsanadas POR LA ACCION CONSCIENTE Y CONCIENTE, individual, de cada una de ellas, las que marginarán al estado las disposiciones necesarias para la consecución de un mejor estar, buena existencia y mejor generación.

A este efecto, lo que primero débese tratar de eliminar es la IGNORANCIA.

Mientras que un ser tenga que verse dependiente de la buena voluntad de otro, la humanidad continuará arrastrando por el cieno y penosamente su carro del progreso, elevación y evolución.

¿Cómo conseguir llegar a la Eugenesia si TODAVIA a la Madre-mujer se la tiene sojuzgada bajo prejuicios, prepotencias y egotismos y hasta casi no se la deja actuar como ser pensante y auto-consciente?

¿Cómo llegar a la Eugenesia si se disemina entre los seres humanos la aberración de que sólo se existe por una sola vez, y, aún más, breve, precaria y dolorosamente?

¿Cómo llegar a la Eugenesia si se continúa haciendo creer *que nuestras responsabilidades futuras son eludibles* con sólo pronunciar una frase determinada o ejecutando una acción, o movimiento ritual mecánico, o, lo que es peor, QUE ALGUIEN AJENO A NOSOTROS CARGARA CON EL FARDO DE LAS CONSECUENCIAS, haciéndose él, de motu propio, responsable de nuestras fechorías, o porque le hayamos entregado en retribución una cantidad de metal acuñado denominado dinero?

¿Cómo se ha de purificar nuestro cuerpo si se sigue divulgando que es bueno el comer cadáveres de animales, intoxicándonos a la vez con tabaco y alcoholes, y con los demás productos que se utilizan para REMENDARNOS de nuestros desfalcos y transgresiones hechas a las leyes Naturales?

¿Cómo abandonará el obrero el alcohol, el tabaco, la carne y otros venenos, si los cientistas son los primeros en usarlos y hasta en preconizarlos?

¿Cómo se sentirá en su mente con la compensación y comprensión de idea de responsadilidad, si los moralistas directores son los primeros en conculcar, no ya la ley natural, sino *¡hasta!* la misma humana, la por ellos mismos dada, la civil?

¿Cómo dejará de hacer usufructo de sus funciones genésicas el ser humano y dominar el abuso, SI DESDE SU NIÑEZ se le viene inculcando que es un derecho y un placer del cual puede servirse IMPUNEMENTE a su capricho y antojo, *sin responsabilidad futura?*

¿Cómo se conseguirá la Eugenesia si se deja a la Madre-mujer arrinconada e inerme entre las garras de la ignorancia, del despotismo y del egotismo del hombre y aherrojada por los prejuicios y convencionalismos forjados por nuestra ambición y vanidad, y a la cual Madre-mujer dejamos adandonada entre las mallas sutiles (puesto que hablan a su sentimiento) de los que se han erigido *per se* en detentadores y dispensadores exclusivos del conocimiento moral?

¿Cómo llegar a la Eugenesia si nosotros mismos, por fatuidad, ignorancia y pedantería, empujamos a la Madre-mujer a desvirtuarse, enlodándola grosera y záfiamente con nuestros hechos, lenguajes y costumbres?

El ser humano es un conjunto de cuerpo y espíritu, malgrado las risas, burlas y titeos de los que divulgan lo contrario porque sólo piensan con el estómago y sienten con el bolsillo.

El futuro

La Madre-mujer, al ser alimentada y nutrida antinaturalmente, gestará un cuerpo que vendrá viciado en su combinación físicoquímica más íntima.

La afinidad que se observa entre los genitores y descendientes sólo es la continuación de una relación iniciada en otras épocas (y aquí lo de los abuelos mencionadas anteriormente), relación amistosa, puesto que lo contrario por la ley de causa y efecto sólo produciría desacuerdos, y desarmonías, como es así que ocurre más corrientemente en las familias.

El Yo actuante, al tomar un nuevo cuerpo o vehículo, impulsa a éste según sus condiciones ADQUIRIDAS HASTA ESTA FECHA.

El Estado, como potencia, al menoscabar u obstaculizar la libre acción del Yo actuante, tuerce y vulnera la marcha progresiva de su evolución y elevación.

Por consecuencia final tendremos, pues, que mientras los genitores no vivan una existencia de relación y de alimentación natural-HUMANA, no se podrá arribar a la Eugenesia.

Mientras el Yo actuante no sea impulsado hacia una mayor elevación o de condición moral-real, no ficticia, no se conseguirá la llegada de la época de la Eugenesia por más esfuerzos que se realicen. El hombre, pues, debe dar luz al Estado, ayudarle.

Mientras el Estado, con una humanidad de hombres obscuros, no deje de ser el primer factor de discordia y desarmonía funcional, al preconizar sistemas, métodos y culturas anormales y anti-naturales, y sirviendo a la vez de contratante y expendedor de los ELEMENTOS CONTRARIOS a la evolución, al progreso y a la elevación moral del ser humano, la Eugenesia no será factible.

Y en fin, mientras no se haga comprender divulgándolo *cómo,* POR QUE Y EN DONDE RESIDE *el sentido moral y el de la responsabilidad,* el hombre — el ser humano — seguirá abusando de sus poderes, hasta QUE EL DOLOR, como maestro educador universal y natural, le haga comprender cuál es el camino; hasta entonces la Eugenesia será una utopía y un ideal tan remoto y lejano de alcanzar, que acongoja el pensar no sea posible el arribar a él.

«FORCEMOS, PUES, NUESTRA AUTO-CULTURA Y EDUCACION MORAL Y LO CONSEGUIREMOS.»

Ramón C. Rey
Naturólogo y Psicólogo

Nueve de Julio (R. A), 1926

NOTA: Este interesante trabajo la Redacción de PENTALFA ha creido conveniente ponerlo al público en forma de librito, prologado por el profesor N Capo—y se vende en esta Administración a UNA peseta ejemplar, y el 30 % descuento a los corresponsales que pidan más de 25 ejemplares.

SECCIÓN TROFOTERÁPICA

LOS SABAÑONES (Sus causas y su cura)

Las personas de corta o avanzada edad que padecen de los dedos hinchados (de las manos o pies), nudos, enrojecimientos, sangreamientos y dolores, es debido a la falta de uua circulación sanguínea normal. Con el frío de la baja temperatura, o el estar con las manos en agua fría, la sangre huye de la superficie del organismo (por el frío) y se interioriza por la contracción vascular del efecto astringente del frío venido de la atmósfera. El frío estriñe, la calor dilata. Y el sabañón, tofo o nudo se forma allí, en esas articulaciones que son los sitios más difíciles para la vuelta de la sangre y como que la sangre va sucia, llena de residuos, mucosidades, según Erhet; substancias extrañas, según Kuhne, o morbosidades o malos espíritus, según los célebres curanderos de la edad media, o sangre *acidificada* o fermentable, según nuestros modernos científicos, que al fin y al cabo no es más (estado «presabañonófilo») que es una putrefacción y endure-

cimiento de esa sangre, «no sangre», o venosa y no roja, pura y arterial, por no ser oxigenada químicamenre por las sales y vitaminas vegetales que se encuentran en las verduras y frutas, cuya putrefacción da lugar a que esos residuos alcohólicos se cristalicen y como este vidriamiento choca con las paredes de nuestros tejidos, por el constante ímpetu de la dilatación y contracción de nuestra «bomba», el corazón nos duele terriblemente, hasta no haciendo a muchos descansar ni dormir de noche ni de día. Al acercarse al lado de fuego calman, pero luego al enfriarse duelen más aún. Los verdaderos vegetarianos Trofólogos no tienen sabañones, o si se tiene de antiguo por el mal régimen alimenticio practicado de sus padres o uno mismo a base de incompatibilidades y alimentos superalbuminosos (carnes, pescados, aves, moluscos, caracoles, etc., como queso, huevos y legumbres: judías, habas, garbanzos, lentejas, etc.), que producen *ácido úrico,* y este maldito «ácido úrico» es quien endurece esas articulaciones y forma, además, las úlceras, reumatismos, calambres, gota, arterioesclorosis, cálculos y nefritis, etc. Los males entran por la boca siempre!

Tratamiento

Hacerse inmediatamente vegetariano Trofólogo, más bien frugívoro, COMBINAR bien los alimentos todos y eliminar los «alimentos» arriba mencionados y tomar bastante zumo de limón con un poquitín de agua en ayunas; de comida muchas frutas jugosas y pan tostado; a mediodía y a la noche manzanas.

Al irse a dormir: hacerse baños de agua bien caliente, con sal gruesa y cáscaras de limón, una hora larga, y luego lavarse en agua fresca y friccionarse con zumo de limón todas las partes asabañonadas. Cuanto más radical y bien hecho se haga todo, más pronto esas partes endurecidas se regeneran; algunos lo consiguen en varios meses y otros tardan años; y así también como hay otros individuos que han comido mal toda la vida y no se les han presentado los sabañones, pero tienen otras partes del cuerpo lesionadas, o vendrán más adelante esos síntomas. Las causas siempre son tróficas.

De Santiago de Chile

A TERESA HUGUET

Contestación a sus preguntas de carta fecha 7 de agosto sobre: 1 ¿Para qué sirve el limón en ayunas? — 2. ¿Debe comerse el trigo crudo o cocido? — 3. Sus vitaminas. — 4. Infección a los ojos. — 5. Sus causas. — 6. ¿Debemos beber agua? — 7. Algo sobre los ajos.

1. El zumo de limón tomado en ayunas, es su efecto un purificativo de la sangre, quita los resfriados, oxida los malos humores de la sangre y tejidos, disuelve las piedras de los riñones e hígado, evita el cáncer y la sífilis, es tonificante y aperitivo al mismo tiempo que combate los ácidos (ácido úrico de los reumáticos) de los gotosos, granulentos y ulcerosos como, el artritismo y la obesidad. Pero eso, tomado en cantidad bastante, dos o tres limones por cada mañana, pero en ayunas, porque encima de las comidas es malo, especialmente si entran dulces.—(Vea el libro que le mandamos y leerá todo eso). Luego hemos de advertirle que no debe tomarse en el período menstrual (las mujeres), porque lo retiene y causa dolor de vientre y de cabeza.

2 El trigo al cocinarse no pierde alimentos energéticos, pero sí las vitaminas, pero como el comer el trigo crudo o semicrudo es un crimen trófico (1), no hay que comer trigo crudo ni en forma de pastas, o pan —o comerlo cocido bien, bien o no comerlo, porque el ser humano igual puede vivir perfectamente bien alimentándose sin él.—¿Cómo? A base de frutas oleoginosas, como pan y verduras tiernas (lechugas, tomates, rabanillos, zanahorias, remolacha. nabos, verdolaga (berros no porque irritan a la vejiga), aceite y olivas—o bien a base de frutas jugosas (uvas, melones, sandías, manzanas, naranjas, limones, ciruelas dulces, etc.), como dátiles, miel, higos secos o pasas de uva — que estas frutas disecadas al fin y al cabo son el mismísimo alimento para nuestro hígado, sangre y músculos, que al final, en su última etapa digestiva se convertirán las harinas todas (pan, judías, arroz, patatas, maíz, cebada, centeno, avena, o plátano o castaña) en *glucógeno* o azúcar de hígado, que es el alimento de combustión de nuestro organismo, como las grasas mantecas y aceites, es decir, el que nos da fuerza, calor, energía, resistencia, como

(1) El hombre no es granívoro, y luego el trigo sin dextrinizar es indigesto, es constipante para los intestinos.

engrasamiento, si son bien asimilados, por una perfecta práctica Trofológica.

3. Si es verdad que esa peladura hace perder al grano todas sus sales y vitaminas, porque ya convertido en almidón nó tiene sus *fermentos naturales*. Pero ya le hemos dicho que los cereales no son el alimento natural del hombre, por eso tiene que sacar las vitaminas y sales nutritivas de las frutas frescos o de las ensaladas tiernas y frescas en invierno o en verano.

Si eso que usted allí dice son melocotones disecados al sol (orejones de duraznos) y son buenos comerlos ya remojados en agua o cocidos (sin azúcar) y tienen mucho alimento energético, pero hay que comerlos con frutas jugosas, sino empalagan mucho y solos se tornan casi indigestos por su reconcentración de almidón.

4. Pues a esa amiga naturista que dice tiene y que se le han hinchado los ojos, dígale que es debido a que aún no sabe comer *trofológicamente,* que coma bien sencillo y natural de acuerdo con la ciencia de la alimentación (respire aire puro, higienice bien su cuerpo y luego más que nada que limpie bien su sangre intensamente con una alimentación frugívora que no produzca mucosidades, porque ese mal de los ojos es sangre sucia, residuos viejos aún no eliminados y producidos por las *incompatibilidades* químicas cometidas diariamente). Aunque se sea vegetariano puro y se cometan esos desconciertos tróficos en la química de nuestra naturaleza de comer, no se estará del todo sano, por eso es que nosotros siempre repetimos que no basta dejar las carnes y pescados, alcohol, tabaco, café y drogas para ser un verdadero vegetariano, sino que hay que ser un estricto Trofólogo.

5. ¿La causa? Esa viene de los intestinos (estreñimiento, autointoxicación) y no de la vejiga como le han dicho — pues que coma como la diosa Natura-Trofóloga manda y le desaparecerá, y para calmarlos y aclararlos un poco que se ponga por las noches compresas calientes, bien calientes, de paños mojados en agua de tomillo, toda la noche, durante una semana, y a la mañana siguiente lavarse con agua fresca.

6. No importa que ahí estén (como aquí) muy ponderadas las aguas minerales. Nosotros no estamos de acuerdo en beber ningun agua, sean de la virtud que sean, porque el agua *no* es asimilable, es un cuerpo extraño, como la sal, la arena. etc., para el organismo humano. ¿No ve usted que es un mineral y el hombre no es mineralívoro, sino frugívoro? Pues no hay poca diferencia de la fruta a la roca! Con las frutas el hombre tiene suficiente

líquido, si son jugosas, luego al comer bien compatiblemente (trofológicamente) no hay ya más sed, esa sed abrasante que a veces se siente desaparece porque ya no hay fermentaciones intestinales. Nosotros no bebemos agua ya hace más de 8 años. Estamos de acuerdo con Hipócrates: «Que tu alimento sea tu úuica medicina y que tu medicina sea tu único alimento.» ¿Y usted?

7. De los ajos le diremos que sólo son buenos en casos especiales, como mordeduras de animales venenosos, en frotaciones, contra las lombrices, en caldos oxidantes, etc., pero nunca comidos como norma diaria. La cebolla ya es más tolerable, pero tanto el uno como la otra tienen en sí muchas, infinitas propiedades desinfectantes, microbicidas, antiescorbúticas y febrífugas, pero no es alimento natural del hombre, y volveremos a repetir aquí aquello de Montanari: «Que todo lo que en estado crudo no agrada al paladar del hombre, no es su alimento natural.» Y basta por hoy. Convencer a los amigos de los errores tróficos es hacer un bien a la futura raza!

Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

SETAS CON FIDEOS Y ENSALADAS

Antes de entrar en su confección de platos, queremos decir dos palabras sobre los hongos. Estamos en otoño, tiempo de los hongos, y como quiera que es un plato vegetal (aunque es bastante albuminoso) y rico, combinados con ensaladas frescas, y sobre todo si son comidos al campo libre, los recomendamos a comer con prudencia, aunque continuados, día por otro, no hacen daño a los sanos, y si es que son de las clases comestibles y no estén ya llenos de gusanos, que es por lo cual se producen la mayoría de los envenenamientos por la falta de cuidado en su elección y selección. Siempre es bueno, por eso, desinfectarlos con ajos y cebollas, y comerlos acompañados con ABUNDANTE ENSALADA de lechugas, tomates y cebollas. Se combinan bien con toda clase de cereales y feculentos, verduras y raíces, pero no con frutas, a excepción de la manzana.

Convienen a los desnutridos y a los flacos porque ayudan a facilitar un mayor grado de asimilación de los otros productos energéticos, porque el hongo es un elemento de abono, así como sirve para favorecer que las plantas absorvan la

mayor cantidad posible de sales y elementos de la tierra, produciendo una excitación asimilativa en las raíces, así la produce en los vasos quilíferos del cuerpo humano durante la digestión.

Desayuno de 7 a 8

Se cojen media docena de hongos clase buena (rovellons o pebrazos) y se asan a la brasa con aceite y ajos encima, y bien cocidos se ponen en un plato y se aliñan con el zumo de uno o dos limones y se comen con ensalada de lechuga, rabanitos y zanahorias rallada, aceite y olivas.

Todo BIEN masticado y ensalivado todo lentamente.

Almuerzo de mediodía: de 12 a 1

Se lavan bien una libra (1) de setas y se hierven, bien cocidas se fríen en una sartén con ajos, cebollas, apio y tomates pelados en tres cucharadas de aceite; se cocinan los fideos finos aparte en agua sola y luego se cuelan y en seco se ponen en una fuente y se les echan encima los hongos y se dejan un rato a la calor para que se estofen un poco. Se comen con ENSALADA completa: (sin limón) lechugas, apio, rabanitos, olivas, aceite y zanahoria rallada, tomates pelados y pan tostado negro. Masticar y ensalivar todo BIEN.

Cena: de 6 a 7

Si se ha hecho vida sedentaria, es mejor comer manzanas solas con algunas almendras peladas. Y si se ha trabajado mucho muscularmente, se ha andado por el campo libre y respirando mucho oxígeno puro, se comerán otra libra de setas lavadas y bien elegidas de las buenas, hervidas y después fritas con cebolla, apio y tomates, ese platito con ABUNDANTE ENSALADA completa (lechugas 2 ó 3, rabanitos, tomates pelados, zanahorias ralladas, un poco de aceite y olivas unas 8 a 10) todo comido con un poco de «pan tostado blanco» (negro, si se estriñe). Siempre tener en cuenta que se debe MASTICAR Y ENSALIVAR todo bien para que la digestión sea más fácil y más liviana como también la ASIMILACIÓN será más perfecta.

(1) La libra catalana es de 400 gramos, que es la que nos referimos.

NOTA: Notificamos a nuestros queridos lectores que todos estos platos son recomendables para las personas más o menos sanas—para los que ya tienen alguna manifestación *patológica*, tienen que atenerse a un régimen especial TROFOTERÁPICO individualizado en cada caso, sinó habrá fracasos y el Naturismo perderá en su propaganda—por eso recomendamos se hagan bien siempre las cosas.

1276 — Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

mayor cantidad posible de sales y elementos de la tierra, produciendo una excitación asimilativa en las raíces, así la produce en los vasos quilíferos del cuerpo humano durante la digestión.

Desayuno de 7 a 8

Se cojen media docena de hongos clase buena (rovellons o pebrazos) y se asan a la brasa con aceite y ajos encima, y bien cocidos se ponen en un plato y se alinan con el zumo de uno o dos limones y se comen con ensalada de lechuga, rabanitos y zanahorias rallada, aceite y olivas.

Todo BIEN masticado y ensalivado todo lentamente.

Almuerzo de mediodía: de 12 a 1

Se lavan bien una libra (1) de setas y se hierven, bien cocidas se fríen en una sarten con ajos, cebollas, apio y tomates pelados en tres cucharadas de aceite; se cocinan los fideos finos aparte en agua sola y luego se cuelan y en seco se ponen en una fuente y se les echan encima los hongos y se dejan un rato a la calor para que se estofen un poco. Se comen con ENSALADA completa: (sin limón) lechugas, apio, rabanitos, olivas, aceite y zanahoria rallada, tomates pelados y pan tostado negro. Masticar y ensalivar todo BIEN.

Cena: de 6 a 7

Si se ha hecho vida sedentaria, es mejor comer manzanas solas con algunas almendras peladas. Y si se ha trabajado mucho muscularmente, se ha andado por el campo libre y respirando mucho oxígeno puro, se comerán otra libra de setas lavadas y bien elegidas de las buenas, hervidas y después fritas con cebolla, apio y tomates, ese platito con ABUNDANTE ENSALADA completa (lechugas 2 ó 3, rabanitos, tomates pelados, zanahorias ralladas, un poco de aceite y olivas unas 8 a 10) todo comido con un poco de «pan tostado blanco» (negro, si se estriñe). Siempre tener en cuenta que se debe MASTICAR Y ENSALIVAR todo bien para que la digestión sea más fácil y más liviana como también la ASIMILACIÓN será más perfecta.

(1) La libra catalana es de 400 gramos, que es la que nos referimos.

NOTA: Notificamos a nuestros queridos lectores que todos estos platos son recomendables para las personas más o menos sanas—para los que ya tienen alguna manifestación *patológica*, tienen que atenerse a un régimen especial TROFOTERÁPICO individualizado en cada caso, sinó habrá fracasos y el Naturismo perderá en su propaganda—por eso recomendamos se hagan bien siempre las cosas.

1270 — Gráfica Catalana: Bailys Nous, 20: Barcelona

«El Granado»

Es un árbol mirtáceo (dícese de las plantas cuyas semillas tienen dos cotiledones), de flores encarnadas, cuyo fruto es la granada. La corteza de este fruto se emplea en composiciones químicas. Sus hojas contienen aceite esencial. De fruto capsular (seco y hueco), astringente, depurativo y rico en hierro. Un plato de granas con un poco de miel, es un desayuno agradable, nutriente y purificador. Abunda en otoño.

Hay mujeres anémicas que acuden al médico para que les receten algo para el empobrecimiento de su sangre, y éste a su vez le recomienda las inyecciones de hierro o de aceite alcanforado. ¡Qué ignorancia y necedad! Además de sacrificar sus cuerpos con los pinchazos de las agujas inyectarias, introducen en ellas el veneno mortífero que paulatinamente les conduce a la tumba, pudiendo ingerir en sus estómagos el hierro natural que ricamente se encuentra en muchos frutos, como las granadas y kakys, produciendo una oxidación en la sangre, que hace reaparecer el carmín en los labios y mejillas en muy poco tiempo. ¡Si las frutas hablaran, qué guerra sin cuartel le haría a las farmacias!

FLORA DEL PINO

La Religión de la Naturaleza

EL HOMBRE NO DESCIENDE DEL MONO

VI y último

Tal es el título de un capítulo del libro de que nos venimos ocupando, LA RELIGIÓN DE LA NATURALEZA, (Biología trascendente) y, como allí se dice que «el mono procede del hombre como tipo regresivo» y ello equivale a afirmar que es cierta llamada «transmigración de las almas», cosa contraria a la verdad, según las enseñanzas ocultistas o trascendentes, nos vemos obligados a explicar como es sólo una verdad «aparente» el que el mono sea un tipo regresivo del «hombre» y de ahí que quede incólume la verdad cierta de que la «transmigración de las almas» es tan sólo un sentido figurado: que el que esté lleno de astucia nacerá zorro; que el que sea sensual y grosero nacerá puerco, etc.,

figuras de que se valían los antiguos instructores y sacerdotes para impresionar con mayor eficacia las infantiles almas de los hombres de aquel tiempo.

En Ocultismo se le llama el «pecado de los amentes», esto es, de aquellos que carecían de «mente», al hecho por el cual los monos antropoides aparecen como una forma mitad hombre y mitad bestia, y consiste en que: cuando las formas primitivas recibieron a las mónadas recién individualizadas en el reino animal (de otro planeta) con el fin de que llegaran a ser hombres (pues aún carecían de mente), una parte de estas mónadas, cometieron el pecado de cohabitar con ciertos animales, y así se inhabilitaron para su ulterior desarrollo hasta recibir la «mente», esto es, ser hombres. De modo que los amentes, los hoy monos antropoides, no eran «hombres», porque ni tenían ni tienen «alma»; no tenían ni tienen «mente». Por eso los animales no «razonan», como los hombres, sino que sólo se guían por el «instinto».

Se nos dice, pues, que algunos ds los amentes, cohabitaron con animales siniescos no muy distintos en forma, pero animados por mónadas mucho menos evolucionados, puesto que aún pertenecían al reino animal, y que, de este ayuntamiento derivó una forma o raza, medio humana medio animal. Todavía más tarde, algunos de estos individuos de raza mixta, cohabitaron también con los más degradados de entre los últimos atlantes, y naciendo de tan nefasta unión, los sátiros y faunos de las historias griegas, como así los moradores de los bosques y parajes solitarios, los que por sus bestiales instintos eran el terror de los hombres civilizados. Dice asimismo el ocultismo, que nuestros monos antropoides serán los únicos individuos del reino animal que alcanzarán el tipo humano en nuestra Cadena planetaria.

He ahí explicado como es sólo una verdad «aparente», esto es, que no es cierto que el mono descienda del «hombre» y así también explicado como tampoco es cierto, sino una figuración, la llamada «transmigración de las almas»; ésta cierta, si lo fuera aquél, según pretende el materialismo, por ignorar que existe una evolución de la «forma», paralela a otra evolución de la «vida».

Y nada más.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

Noticias y comentarios

El 11 de septiembre próximo pasado, al anochecher, llegaron a Barbará (Tarragona) los Sres. Profesores Naturistas, Nicolás Capo y José Castro. Cenaron en casa de un amigo (donde estaba hospedada hacía unos días la señora e hija del último, y también aquella semana habíanla pasado allí el Sr. Antonio Capo, su esposa e hijo) y después fuéronse al local—café—de A. Civit, donde pronunciaron una conferencia. Desarrollaron los temas: «El Naturismo y las Enfermedades» y «El Naturismo, su origen, evolución y finalidad», respectivamente,

El domingo, día 12, por la noche, también dieron otra conferencia en el mismo local, con los respectivos temas: «Naturismo y Trofología, regeneradores de la Humanidad» y «Cual será la verdadera medicina en el porvenir». Fueron felicitados efusivamente por la numerosa concurrencia.

Después de dar la primera conferencia, hubo quien se quejó al Sr. Alcalde de que no se hablara en la segunda de ciertas cosas, pero cumpliendo todos los requisitos gubernativos, sobre esto, el sábado, no teniendo que tachar una palabra por Ley, aunque avisados, desarrollaron el domingo sus respectivos temas, sin ahorrar una palabra en nada.

No extrañe a los Naturistas y simpatizantes, el que no se dieran estas conferencias en el local de la «Sociedad Agrícola Sindicato», local grande y espacioso, pues fué debido a que la Junta Directiva no lo cedió a pesar de pedirlo un socio.

Se comentan muchísimo estas conferencias entre los intelectuales, Higienistas y Progresistas, y demuestran gran cariño al Naturismo Integral.

Vinieron a escuchar las Conferencias, Naturistas y simpatizantes de Sarreal, Montblanch, Solivella y Cabra del Campo.

El Sr. Martínez Novella estuvo el 27 y 28 de septiembre en Sarreal paseando con Naturistas y afines y les dió muchas explicaciones. Demostró que la incompatibilidad existía tanto en los alimentos como en las lecturas y prácticas.

Después expuso otras muchas teorías sobre propaganda, tolerancia, etc., que fueron atentamente escuchadas por los acompañantes, y en algo controvertidas por los mismos. El 28, por la mañana fuéronse de excursión por los alrededores y fuente de la ermita de Stos. Metges y vieron que allí se daba el mal ejemplo con el tiro de pichón, habiendo un Real decreto que lo prohibe. Lo denunciaron al Sr. Alcalde, allí presente, quien lo hizo retirar

enseguida como también los demás juegos de feria. Por la tarde, el Sr. Martínez, se fué con el autobús a Pla de Cabra, y al siguiente día a Tarragona a dar conferencias. Después irá a Valls para dar conferencias sobre arte y quizas de Naturismo, en la Escuela Profesional.

Felicitamos a dicho señor por tan extensa labor, y le alentamos desde estas columnas. — CORRESPONSAL.

NUEVAS OBSERVACIONES

1.° Cuando usted pida un consejo o informe, cualquiera que sea, la buena educación exige que envíe un sello para su contestación.

2.° No escriba cartas de ocho páginas, no tenemos tiempo de leerlas, ni de contestarlas Sólo contestamos aquellas que son urgentes, lacónicas y creemos necesarias. ESCRIBA CLARO.

3.° Repita su dirección *en cada una* de sus cartas y escríbalas también al reverso del sobre.

4.° Esto se refiere *también* a las personas de provincias, por más conocidas que sean en su pueblo.

5.° Si usted pide libros o folletos, envíe el dinero y el importe de la conducción anticipado: detalle bien el título y autor!

6.° Sea breve, diga lo que tenga que decir en pocas palabras, y en forma clara y precisa, procediendo con orden y método (lo más importante primero, lo secundario después). Numere cada pregunta y no repita nunca.

7.° Pida todas esas cosas para HACER ALGO ÚTIL y no por simple curiosidad, ya se sabe que los caprichos cuestan caros.

Cualquier carta que no cumpla con estos requisitos quedará sin respuesta. — LA REDACCIÓN.

❖ ❖ ❖

Hacemos saber a nuestros queridos lectores que tenemos un nuevo corresponsal de PENTALFA en Villanueva y Geltrú, Sr. Eduardo Egea, calle Correo, 53, 1.°. Joven entusiasta, estudioso e incansable propagandista del Naturismo Trofológico, y que es a quien deberán dirigirse los de esa comarca que deseen revistas, libros, folletos o datos sobre el movimiento Trofológico.

AVISO A LAS MUJERES

Vegetariano de 35 años de edad desea tener correspondencia amistosa con señorita simpatizante del Naturismo, por si hay después afinidad llegar al matrimonio. Dirigirse a esta administración, a las iniciales J. L. —Reserva absoluta y se devuelven las cartas.



Quien bien
come
bien vive

TROFÓLOGOS - NATURISTAS

Los productos especiales de la casa

Sorribas

son garantía de salud

Pan DEXTRIN blanco e integral

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

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

Lauria, 62 - Salmerón, 222

BARCELONA

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

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