Libro
femenino
que honra
a la mujer



La mujer, médico del hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

De venta: Boters, 4, 1.º **BARCELONA**

Año IV Barcelona 31 marzo 1929 Núm. 6

PENTALFA

La humanidad enferma, entre la vida y la muerte



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

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

Gran Concurso Intelectual Hispano Americano de PENTALFA

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

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

PREMIOS:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Total en premios: 406 pesetas

GALLETA DE MARINO
PERMANYER

Clase especial para los
Naturistas y
Trofólogos

Debido a sus variadas
clases hay diferentes
precios

Diez grandes Premios de varios Grupos Naturistas

Paseo Colón, 2

Teléfono 16087 BARCELONA

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona

Teléfono 16921

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 — Barcelona

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

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

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 — TARRASA

31 marzo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 6

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director: Nicolás Capo

Administradora: Sra. Ramona Perera

Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

AVISO IMPORTANTE

Notificamos a nuestros lectores y a los socios que hemos trasladado la sede de la Escuela y la redacción de PENTALFA a la calle de Alcoy, 2 y 10, por conveniencias de mayor progreso para la propaganda naturista y trofológica. Donde deben dirigirse en adelante nuestros alumnos.

LA FE Y LA DUDA

La cualidad suprema del hombre es la duda, pero no todos están en condiciones de dudar. La fé es propia de la ignorancia, porque la credulidad equivale a falta de perspicacia y de saber. La duda nos aisla, nos desampara, pero nos pone a prueba para ver si realmente valemos algo por nosotros mismos. En cambio, la fé nos libra de pensar y nos permite actuar y aconseguir los resultados sin preocuparnos tanto.

Para mí, siempre que puedo dudo, y sin embargo, cuando desespero me invade el *pesimismo*, el FARO de la FE es el que siempre me salva!

ESTEBAN GAUTRON

DEL PROFESOR J. ESTEVE DULIN

Hemos tenido recientemente carta de nuestro amigo, comunicándonos que pasará por Barcelona en el mes de abril de 1930, y que en breve publicará: "Guia práctica de Alimentación Racional".

PENSIÓN ALICANTINA

Y COMEDOR VEGETARIANO

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones. Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE 10 PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. Barcelona

Teléfono 1692

Panadería de

Jaime Cleries Padrós

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

San Antonio Abad, 51 Barcelona

En breve se abrirá el

CENTRO "NATURA"

Nuevo establecimiento de PRODUCTOS DE RÉGIMEN Y VEGETARIANOS, recibidos directamente de la CASA SANTIVERI, de Barcelona.

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

Agente corresponsal de las revistas PENTALFA, «Ética», «La Luz del Porvenir» y «Acción Cultural».

Juan Martí Gorina

UNIÓN, 30 TARRASA

31 marzo 1929

PENTALFA

Año IV Núm. 6

ÓRGANO DE LA ESCUELA DE ENSEÑANZA TROFOLÓGICA NATURISTA DEL MISMO NOMBRE

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

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



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

Director: Nicolás Capo

Administradora: Sra. Ramona Perera

Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

AVISO IMPORTANTE

Notificamos a nuestros lectores y a los socios que hemos trasladado la sede de la Escuela y la redacción de PENTALFA a la calle de Alcoy, 2 y 10, por conveniencias de mayor progreso para la propaganda naturista y trofológica. Donde deben dirigirse en adelante nuestros alumnos.

LA FE Y LA DUDA

La cualidad suprema del hombre es la duda, pero no todos están en condiciones de dudar. La fé es propia de la ignorancia, porque la credulidad equivale a falta de perspicacia y de saber. La duda nos aisla, nos desampara, pero nos pone a prueba para ver si realmente valemos algo por nosotros mismos. En cambio, la fé nos libra de pensar y nos permite actuar y aconseguir los resultados sin preocuparnos tanto.

Para mí, siempre que puedo dudo, y sin embargo, cuando desespero me invade el *pesimismo*, el FARO de la FE es el que siempre me salva!

ESTEBAN GAUTRON

DEL PROFESOR J. ESTEVE DULIN

Hemos tenido recientemente carta de nuestro amigo, comunicándonos que pasará por Barcelona en el mes de abril de 1930, y que en breve publicará: "Guia práctica de Alimentación Racional".

Hablando claro

OPINIONES E INICIATIVAS ACERCA DEL PROXIMO CONGRESO NATURISTA

La moral debe siempre comenzarse a practicar primeramente *en nuestra propia casa.*

CRISTO

El mal se ahoga con la abundancia del bien.

SAN AGUSTÍN

Estamos próximos al Congreso, y debemos activar los preparativos. Sería de programa, después del Congreso, que se realizara una serie de conferencias de divulgación Naturista y de Vegetarismo, algunas fiestas familiares, banquetes y excursiones colectivas al campo, entre los simpatizantes y naturistas de los alrededores de Barcelona, Valencia, Tortosa, Reus, etc., para lo cual reina gran entusiasmo, al parecer. No obstante, hemos de advertir que las cosas están muy ásperas entre algunos naturistas por las huellas dejadas en el Congreso pasado, en Málaga, de 1927. Si en este Congreso se va a repetir lo de Málaga, vale más — para el bien de nuestros ideales — que no se efectúe. Si debe ser un desdoblamiento de la personalidad humana, si debe ser un *vomitorium* de las envidias, odios, insidias y bajezas, cuyo veneno ha de envenenar el alma pura de la soñadora juventud Naturista y simpatizante, mejor es que no se realice. La repetición — por una y otra parte — de lo sucedido en Málaga sería bochornoso, indigno de hombres sensatos, fatal y asfixiante para nuestra doctrina de fraternidad y amor. Apoyar las reyertas entre los hombres es condición de almas ruínes, esperar a hacer un crimen colectivo, para eludir responsabilidades personales, es tener entrañas de Nerón y de Torquemada. Por lo tanto (y esto lo decimos en público, para que conste a todos los naturistas sensatos) que, si vemos tomar al Congreso próximo, a

realizarse en Barcelona, un cariz indeseable para nuestra moral, nosotros negaremos toda colaboración y apoyo, moral y materialmente; así es que no vengan después con excusas, nosotros ya lo advertimos bien claro. Si el hablar en el Congreso de TROFOLOGÍA tiene que ser un motivo de discordia, por nuestra parte, trofólogos como los demás, retiramos el incluir ese asunto, y se tratarán todos los demás: *vacuna, alcoholismo, tabaquismo, propaganda contra los vicios, sexualismo, narcóticos, estupefacientes, prostitución, trata de blancas, carnivorismo, higiene general,* lo de los profesores y médicos naturistas, publicaciones naturistas, Confederación Naturista Española, etc.

Los partidarios de la Trofología, en todo caso, podrían tener aparte reunión-asamblea, después el congreso y tomar sus acuerdos tendiente a la propaganda y divulgación de la Ciencia Trofológica, Trofoterapia, Eutrofoterapia, etc., en colaboración siempre con los acuerdos del Congreso, aunque no vemos ningún inconveniente en que se tome en consideración la Ciencia Trofológica y se le incluya como una rama del NATURISMO INTEGRAL, ya que en la actualidad la mayoría de los naturistas de España practican y se benefician de la Ciencia Trofológica, por lo tanto son partidarios y afectos a ella. ¡Lo que nosotros no queremos son fanatismos y ridiculeces! ¡La nobleza ante todo! Pero si hay opinión a que no se le incluya, nosotros somos los primeros en estar conformes en que se reunan después, aparte, los trofólogos, para evitar discusiones agrias que engendran odios personales y malas atmósferas para nuestro común ideal de redención y emancipación humana. El Naturismo Integral, es el que debe estar por encima de todo.

Como vemos, por otra parte, que sólo faltan poquísimos días para la celebración de dicho Congreso, y las revistas y personalidades naturistas se abstienen de manifestar su opinión, con un silencio sepulcral, les invitamos desde estas columnas a que digan lo que piensan al respecto, así como a las revistas: "Helios", "Naturismo", "Hesperis", "Acción Naturista", "La Salud", "Regeneració", etc., a los amigos de La Coruña, a los de Bilbao, Sevilla, etc., y a los

grupos y centros naturistas de España, todos a que se pronuncien, a que dén fé de vida, y vayan nombrando de paso su delegado representante.

Los individuos y grupos que deseen adherirse a nuestras iniciativas pueden hacerlo escribiéndonos y mandando su adhesión. ¡Salud y adelante!

NICOLÁS CAPO

¿Qué es el Zend-Avesta?

ZEND-AVESTA. *La religión del Iran, practicada en la Caldea, Media y parte de Asiria.*

Zoroastro fué el fundador de la religión; esta fué modificada por el nombre de Zaratustra (que significa esplendor de oro) en el siglo VIII, antes de Jesucristo. Se escribieron varios libros sagrados en *Zendo*. El *Zendo*, pues, es un lenguaje. Hoy hay muchos que saben el *Zendo* tan bien como puede saberse el latín. La palabra *Zend* representa o significa comentario, y la palabra *Avesta* significa cosa sagrada. *Zend-Avesta* quiere decir, pues, comentario-texto sagrado. No porque el Zend-Avesta esté escrito es de suponer que siempre lo fuera así. Todo induce a creer que habiendo tomado origen cuando los arios se hallaban aún en la Bactriana, se trasmitió oralmente de una generación a otra, hasta que el contacto con los caldeos aprendieron los iranios la escritura cuneiforme, perfeccionándola luego; esto es, simplificándola y haciéndola alfabética. La materia en que se escribió fué el *pergamino*. El escribir sobre pergamino fué un gran adelanto en aquel tiempo, en que en la Asiria, nación vecina, se escribía sobre ladrillos. Como el rey Darío había fundado los correos en su nación (figúrense ustedes qué sería un correo cargado de ladrillos, y lo que podría llevar). Además del Zend-Avesta y de otro libro sagrado, el Schanh-Namoh, o libro de los Reyes, quedan muchas inscripciones grabadas en las estelas o en las rocas, siendo la más notable la que hizo grabar Darío en la roca de Behistún, situada junto a la carretera de Bagdad o Ramadán, en el Curdistán (la antigua Media). Parece que

los libros que la forman no se distinguen por su elevación ni por la magnificencia de sus imágenes, sino por todo lo contrario. Es la exposición de las doctrinas mazdeistas, fría y dogmáticamente representadas. Refiérense en ellas las luchas de Ormazd y de Ahrimán, las contiendas entre los arios y los turianos, y va seguida de un libro de cosmogonía, el Bundehesch, de redacción muy posterior, e inspirado evidentemente en las creencias caldeas, pues M. Gustavo Le Bon dice: "La relación de la creación, de la caída y del diluvio, ofrece analogías sorprendentes con el Génesis, así como con los antiguos escritos encontrados en la biblioteca de Nínive".

En cuanto al mencionado libro de los Reyes, fué compuesto a últimos del siglo X, después de Jesucristo, por el célebre Firdusi, y contiene todas las leyendas de la Persia y de la Media, tomando las cosas *ab ovo* (desde su origen) tiene la friolera de 120.000 versos.

M. BALLESTER

Villanueva y Geltrú.

La indispensable salud

La Salud es un bien precioso. Cuando carecemos de ella hallamos en seguida dificultades numerosas en NUESTRO CAMINO. El enfermo es un caótico y un dificultado.

La Salud es, pues, una condición absoluta para quien aspira a la felicidad.

Hay algunas personas que van minando su salud por el modo de vivir equivocado que estropea su organismo. Otros han tenido un principio desgraciado en su existencia. Sea lo que sea, *ser enfermo no es de ninguna manera una necesidad!* La Salud es un derecho propio, por nacimiento, y el bien está en nuestra herencia normal. No estamos destinados a sobrellevar cargas innumerables, ni tampoco las que otros descargan sobre nosotros, ni las que nos hemos echado encima nosotros mismos.

El hombre tiene libertad de escoger. Es verdad que, en ciertos casos, la disposición de sí mismo no es cosa fácil,

y muy a menudo *unos sacrificios son indispensables para poder alcanzar el fin propuesto.* Pero es preferible, con todo, comer un pedazo de pan con la paz en el corazón, que vivir en pleno infierno ante una opulenta mesa.

Todo sufrimiento procede o de influencias exteriores del mundo, o bien se halla debido a la ignorancia propia. Pero en los dos casos, cada uno mismo debe escoger. Cuando los sufrimientos proceden de la ignorancia, es preciso sencillamente ensanchar nuestros conocimientos para impedir la duración de tal estado. Cuando nuestros males proceden de influencias exteriores, tenemos de igual modo el poder de prever nuestras calamidades. Modificando simplemente la orientación de nuestros pensamientos dirigimos nuestras "ondas mentales" por las vías que nos conducen al progreso. Tenemos la facultad del libre albedrío y el derecho de servirnos de nuestra propia razón.

Es absolutamente indispensable de gozar de perfecta salud. La salud no es, efectivamente, una adquisición especial, una proeza del hombre, pero sencillamente *es la prueba del estado normal* de un cuerpo. El animal? él también goza de su salud. Precisamos pues, también, poseerla toda enteramente, sino paralizaremos nuestro progreso y retrasaremos el de las personas que están en relación directa o indirecta con nosotros. La salud es factor para el progreso.

Llegar a sano y quedar en ese estado no exige de nosotros invertir fondos, pero simplemente el uso del *sentido común* en los cuidados concedidos a nuestro cuerpo, en el desarrollo de una respiración rítmica, la utilización de nuestro talento y en la elección de un ambiente apropiado a nosotros.

De "Mazdaznan" O. Z. A. Hánish
Pro Mazda A. Ru

La influencia del Régimen de vida para la madre y el feto

Disemia de los niños en el claustro materno

Autor: Dr. Enrique Lahmann *Precio: 0'50 pta.*

El Naturismo ante los Tribunales

Hace muy poco tiempo, como en otras épocas y países, tuvo lugar un proceso ante los tribunales de los hombres, que si éstos tuvieran un poco de sentido común, un poco de honradez y de vergüenza, no hubiera tenido lugar. Se trata de unas falsas acusaciones de unos médicos alópatas y enemigos personales de un representante del Naturismo, acusándole de ejercer *ilegalmente* la medicina, porque curaba y regeneraba a enfermos sólo con la aplicación de los agentes naturales. ¡Ya véis en qué tiempos estamos! Y no sólo es acusado, sino que además le es requisado todo el material instrumental de su clínica por las autoridades, que no sabemos en qué derecho se basan. ¡Estamos de enhorabuena con unas leyes que no permiten se vaya progresando con las instituciones que sólo *persiguen y practican el bien de la humanidad que sufre!* Y en cambio, amparan a campañas odiosas, que aunque sean de médicos no dejan de ser censurables, y hasta criminales!

UN JUICIO SENSACIONAL

El día 21 de febrero pasado, en Lisboa, compareció ante los tribunales el Profesor J. Lión de Castro, sentado en el banquillo de los reos, donde habian estado criminales y asesinos. Interrogado por el juez, doctor Sena Sarmiento, de *si era verdad que él ejercía la medicina ilegal de que se le acusaba*, ante numeroso público naturista, simpatizante y neutral, el valiente luchador del Naturismo, Lión de Castro, sereno como un Sócrates y un Bruno, contesta: "No es verdad que haya ejercido la medicina, pues por ésta subentiéndese el empleo de los medios farmacéuticos y quirúrgicos; lo que es cierto es que sólo me he limitado al uso de los medios naturales de vida como son: el masaje, la gimnasia, el sol, el aire, el agua, los alimentos y ciertas plantas que la tradición nos dice que son inofensivas. El Naturismo tiene por fin regenerar al hombre dándole los medios en que se fundamenta la vida."

Después de unas averiguaciones con los testigos, que re-

sultaron favorables, comprobóse que en realidad no ejercía la medicina, dicho por los mismos pacientes, que ya curados y agradecidos, apoyaban a Lión de Castro, declarando además que era hombre honrado y amable con los enfermos. Aparece la defensa del Dr. Bentes Castel Branco, veterano naturista, contando en la actualidad más de 73 años y como siempre joven, viril y elocuente que dice: "Al contrario de la medicina oficial, cuyas bases son falsas, y cuyos medios de cura mudan como las modas, *el Naturismo constituye la síntesis de todas las ciencias,* y sólo en esta doctrina que integra al hombre a las leyes de la Naturaleza es posible hallar la salud y la felicidad que inútilmente buscamos en la mal orientada civilización. Esas últimas palabras pronunciadas por el gran maestro en Naturismo, fueron escuchadas con religioso respeto por todo el tribunal.

UNA BRILLANTE DEFENSA DEL ABOGADO DR. OSORIO CASTRO

Después de oídos los testimonios, ceden la palabra al abogado doctor Osorio Castro, el cual, después de analizar el proceso diciendo que no es de extrañar tal fracaso de la medicina, por cuanto los ha tenido en todos los tiempos, por sus errores y por los peligros que traen sus tóxicos creando la duda y desconfianza en el público, exclama: "El curanderismo actual, como el de todos los tiempos, es mantenido por los desengañados y por la misma MEDICINA, que muchas veces éstos encuentran en los empíricos, con sus hierbas, los medios fáciles para curar. Mas el NATURISMO nada tiene que ver con el curanderismo, pues se trata de una ciencia en cuyo seno encontramos los nombres de ilustres sabios. ¿Quién puede negar la influencia notable sobre la salud de los medios naturales representados por el aire, el sol, los alimentos, la gimnasia y otros medios naturales?

Si las dolencias son consecuencia lógica de los errores que cometemos es evidente con la obediencia a las leyes naturales puede darnos la salud.

Por eso el Naturismo es un sistema de higiene que regenera, al contrario de la medicina, que procura curar por

medio de procesos químicos que, en realidad, sólo un médico puede y debe utilizar.

Se ha probado por las deposiciones de los testigos que mi defendido no recetaba medicamentos, no hacía operaciones, no exploraba, y que trataba bajo la responsabilidad de un médico, no estando, por lo tanto, fuera de la Ley."

ABSOLUCION

El Profesor Lión de Castro fué absuelto y le fueron entregados sus aparatos y muebles de su clínica. En la propia sala del tribunal fué felicitado por personalidades de todas las condiciones sociales y animando para que continuara su labor Pro-Regeneración humana. Nosotros unimos al homenaje y banquete vegetariano ofrecido al Profesor Lión de Castro por sus admiradores y la sociedad Naturista Portuguesa, nuestro humilde eco de aliento y simpatía por las victorias, del Naturismo debido a dichas campañas. Y un siempre adelante, es nuestro saludo.

Hacemos saber, además, a nuestros lectores, que el Profesor Lión de Castro piensa, con otras personalidades, fundar una Universidad Naturista en Lisboa, y para dicho fin hará un viaje por Europa, y de paso asistirá al Congreso Naturista de Barcelona.

N. CAPO

Sección Horticultura

El hombre ha venido a esta tierra-mundo para cultivarla. DR. HANISH

Abrimos esta nueva sección práctica por creerla útil y fundamental para la vida en salud.

Cada naturista debiera tener un huerto al lado de su vivienda, para que al levantarse por las mañanas, frescas y llenas de brillantes rayos del Astro Rey, en esa serena paz de la ascensión del día, y mientras las mariposas revolotean y cantan los optimistas pajarillos, trabajar la tierra con sus

propias manos para, dentro de un mes, recoger una hermosa lechuga o un rabanito y saborearlos en una ensalada con sus frescas sales... ¡Vida que encanta, vida que da vida! ¿A quién esperamos para vivirla? No vendrá Jehová, ni Aladino, ni un mismo nuevo Mesías a traernos esa dicha; tenemos que animarnos, buscárnosla nosotros mismos. Aunque sea un pequeño huerto, con dos o cuatro metros cuadrados, hay bastante para principiar, para comenzar a sentirle gusto a la madre-tierra. Ayudémosle a producir, que ella nos ayudará a vivir!

LO QUE SE SIEMBRA EN ABRIL, MAYO Y JUNIO

Hortalizas que se aprovechan sus hojas: espinacas en almácigos, hinojo de Florencia, perejil, perifollo, acelga, apio, lechuga, escarola rizada, borraja, ajedrea, achicoria amarga y dulce, rabanitos, cardos, cardillo, col, colinabo, berro, mastuerzo, bróculi de Santa Teresa, remolacha y cebolla.

Raíces comestibles: ajo, cebolla, zanahoria, hinojo, rabanitos, nabos, colinabos, puerros, remolachas, salsifí.

Flores comestibles: alcachofa, coliflor, calabazas, puntas de espárragos.

Legumbres frutas: tomates, berenjenas, pimientos.

Melónidos: pepinos, pepinillos (cohombro), melones, sandías, calabazas, calabacines.

Vainas: judías, arvejas, habichuelas tardías, guisantes capuchinos.

Farináceos: patatas, trigo, maíz, buniatos.

Escoger buena tierra y que sea constantemente humedecida y bañada por el sol y el aire libre. A medida que vayan creciendo las matas expurgarlas de las yerbas parásitas.

Lo que es y lo que no es Naturismo
por el Prof. N. Capo.

Síntética y penetrante exposición al alcance de todos.

Pídalo Ud. vale: , 00—Además pida un paquete de ellos parahacer propaganda.

Del Prof. N. Capo.
Ya apareció: VIVIR REGENERANDO

Diálogo entre dos jóvenes naturistas de la vida real.
Una madre que abandona al hijo y una amiga lo recoge y lo educa. Representado varias veces en la Escuela «Pentalfa.»
Vale: 0'10—Pídalo Ud.

Sección Terapéutica

Las causas del Estreñimiento

(*Conferencia dada en nuestro local por el prof. N. Capo*)

Desde cincuenta años a esta parte el estreñimiento de la Humanidad ha aumentado horrorosamente. Es un mal mórbido y universal. Desde el tierno infante, que mama la espesa leche de la *madre estreñida,* al caduco adulto que toma la sencilla sopa de pan blanco y agua, y el que toma carne y arroz — leche y huevos — está sujeto a las purgas, que son tan perjudiciales a los intestinos, como el mismo estreñimiento.

El estreñimiento es un mal que se localiza en el intestino grueso y en el delgado. Causa terribles consecuencias: cefalalgía, congestión en la cara, hinchazón del vientre, ensucia la sangre, afecta (en las mujeres) los ovarios, matriz y útero, y en los periodos menstruales aumentan los dolores y el flujo, yendo aún más cargado de mucosidades, el raquitismo infantil, la anemia, la escrofulosis, dispepsia, etcétera.

Alimentos prohibidos: Papillas de harinas, arroz, patatas, boniatos, legumbres, queso, leche, huevos, plátanos, castañas, pastas, fideos, confitería, pastelería, repostería, el pan blanco, yoghourt, leche cuajada, nata, mantequilla, azúcar blanco, sopas de pan, bizcochos, cremas, conservas, chocolate, cacao, café con leche, sueros, el alcohol, las carnes, pescados y las frutas ácidas. El comer poco y aún reconcentrado.

Orden social: el caminar poco, el no movimiento abdominal, vida sedentaria, los disgustos, la tristeza, melancolía, y el carácter pesimista y lúgubre. Conviene:

No tomar purgas ni acostumbrar el intestino a evacuar la base de enemas (lavativas).

Experimentos hechos en clinicas y hospitales demostraron como los estreñidos son los que más tardan en calmar o bajar la fiebre, los que siempre, y con complicaciones al mal que se padece, tardan más en reaccionar

favorablemente, y las mismas heridas tardan más en cicatrizar por la falta de *hemoglobina* en la sangre que la fermentación del estreñimiento ha destruído.

La mayoría de los estreñidos tienen la sangre de reacción *ácida*, en vez de ALCALINA, que como normalmente debiera tenerse la sangre, pues la sangre es nuestro más íntimo fluido vital, o mejor dicho el *vehículo*, después del sistema nervioso. Las incompatibilidades de los alimentos entre sí también es causa de estreñimiento.

Todos los alimentos sin CELULOSA causan estreñimiento, pues la celulosa, como sus fibras y volumen, estimulan a las *vellosidades* intestinales, aumentando su peristaltismo mecánico que da lugar a las normales evacuaciones del *recto*.

En resumen: la humanidad, al no saber comer, no sabe y ni puede evacuar. Sóla la Naturaleza, es decir, la LEY FISIOLÓGICA DEL TROFISMO bien cumplida, conduce al hombre en el camino de la curación y de la regeneración físicafiológica.

Ciencia de la Alimentación : Trofología

INICIACION EN EL REGIMEN DE TRANSICION

Al levantarse tomar zumo de un limón con agua y hacer ejercicios respiratorios cinco minutos.

Mañana (a las 8): Café malta, una taza grande, 50 gramos de nata y una cucharada de miel con 4 o 5 trozos de pan dextrin negro.

A las 11: Dos manzanas crudas y 25 gramos de almendras tostadas. Masticar todo bien.

Medio día (a la 1): Zumo de naranja con piña (de 10 a 12 naranjas) con pan dextrin, de 5 a 6 trozos y de 5 a 8 dátiles. Masticar todo bien.

A las 4: Dos manzanas o bien nata y fresas.

Cena (a las 7): Ensalada de lechuga (2 lechugas), zanahoria, cebolla, rabanitos, un poco de aceite crudo, algunas aceitunas blancas, y el zumo de 4 limones, conjuntamente comido todo con una tortilla (de un solo huevo) de espinacas (sin pan).

Masticar todo bien.

Acostarse temprano.

Antes de irse a dormir darse un baño de pies de agua caliente, en la propia habitación, de 12 minutos.

Hacer un poco de ejercicio respiratorio y acostarse y procurar estar siempre con la boca cerrada.

Arroparse más en la cama y tener las ventanas abiertas, respirando siempre por la nariz.

Al otro día, al levantarse, friccionarse todo el cuerpo con el zumo de un limón y vestirse.

LAS PIELES DE NARANJAS SE PUEDEN APROVECHAR

En este tiempo en que los naturistas consumen tantas naranjas, al terminar de comer, las pieles, seleccionando las mejores (sin hollejos) se ponen a secar al sol durante algunos días y luego se retiran, se guardan en sitio seco, y ya están prontas para ser utilizadas.

TE DE CASCARAS DE NARANJAS

Para el desayuno de las mañanas, en vez de utilizar café común o café de malta, se limpian bien con agua y luego se hierven (unos 50 gramos de pieles para medio litro de agua) durante unos quince minutos, se cuelan y se le agrega miel, o bien azúcar moreno, y se toma con pan tostado y nata.

SOPA DE FIDEOS CON CALDO DE PIEL DE NARANJAS

Se ponen 400 gramos para tres litros de agua, después de hervir durante 30 minutos, para que dejen bien las sales en el agua, se cuelan y el agua que quede es precisamente lo que se aprovecha para hacer la sopa, la cual ha de ser de fideos finos, con un sofrito de ajo, tomate, cebolla, perejil, mantequilla y aceite. Es de un sabor agradable y aperitiva, recomendable a los que sufren inapetencia. Se acompaña con ensaladas crudas y pan.

ARROZ CON CALDO DE CASCARA DE NARANJA

Se hace igual que la sopa anterior, pero a fuego lento, para dextrinizar bien el arroz, así es más digestivo, agregando al sofrito un par de alcachofas. Se come sin pan, pero con abundante ensalala y una tortilla del mismo arroz con 1 ó 2 huevos.

FRESAS CON PIÑA Y NARANJAS

Ya estamos en temporada de las fresas y fresones, los que convienen mucho a los reumáticos. Se cojen 100 gramos, bien limpias, rodajas de naranjas en una fuentecita, agregando trozos de piña con jugo y se toma con pan tostado, algo de miel y nata.

Concurso Literario de "Pentalfa"

COPLAS

¡Grande es el sol,
grande la tierra,
grande es PENTALFA,
y grandes son los hombres
que conquistan a otros
para la nueva generación!

J. PRADAS M.

La copla que te redime,
PENTALFA no ha sido creada;
yo sólo quiero decirte
que la mía no vale nada.

Para saber si te aprecia,
has de llamarle INGRATO
al hombre que tanto blasona
de valiente, puro y honrado.

Y si se enoja, es cierto
que todo es engaño inicuo,
teniendo razón aquel dicho:
"no todo lo que brilla es oro".

SALÓN OPACO

Unión fraternal de todos los naturistas de España

Tratar de esto públicamente y ponerlo como tema de relevado interés en un concurso intelectual, da a comprender con gran evidencia y aunque nos delate repugnancia el hecho, de que existe discrepancia en el campo Naturista.

¿Existen razones fundamentales para tal caso? Entiendo que no, pues, que esto ocurra donde pululan políticos llamados entre sí, *hombres de orden*, bueno está; empero que esto ocurra entre hombres que están descartados psíquica y moralmente, de toda esta contienda de ambiciones humanas que perseguimos, no me parece procedente, equitativo, ni de equilibrada razón naturista.

La ciencia empírica con sus manifestaciones de atracción y repulsión hacia lo justo e injusto, ha perforado la mente del hombre sano y le ha probado instintivamente y numéricamente que, dos fuerzas iguales se funden buscando una corriente de estabilidad: PUREZA y VIDA.

Nosotros los naturistas, divididos en pequeñas fracciones de fuerzas, por no ajustarnos a admitir la evolución progresiva de nuestro principio de ideal, tendremos por precisión que terminar con los egoismos existentes, darle paso al progreso y luz a la obscuridad, sacando en provecho de la especie humana, la satisfacción del deber cumplido y la unidad moral de todos los propagandistas conscientes.

JUN NIETO F.

Noticias y Comentarios

Un nuevo hombre primitivo

Dicen que el primitivo tipo humano es el "Hombre de Pequín".

Los sabios declaran que los fósiles humanos chinos son los más antiguos que se han descubierto hasta ahora.

El cerebro era de buen tamaño.

Los hallazgos de Chou Kou Tien dan nuevos conocimientos de la Historia del Hombre.

Casi una docena de dientes, cuatro cráneos, y otros huesos que fueron encontrados el último verano en Chou Kou Tien por la expedición de investigadores del Dr. Davidson Black, proveen a los científicos de nuevas e importantes cooperaciones vitales para el conocimiento de la historia del hombre, de acuerdo con las noticias leídas en la reunión anual que ha tenido lugar en la Sociedad Geológica de China.

Las conversaciones del Dr. Black fueron ilustradas con placas de linterna y declaró que subsiguientes investigaciones han confirmado la teoría de que el "Hombre de Pequín", encontrado primero en 1926, fué indudablemente más primitivo y de más antiguo origen que cualquier otro fósil humano descubierto en otra parte del mundo.

Definitivamente humano, pero no del genus homo del hombre de hoy, el "Hombre de Pequín", como los científicos lo reconstruyen ahora, está delineado como haber tenido dientes, que han sido definitivamente determinados a seres humanos, aunque su mandíbula es de la característica formación de la del mono. El cráneo era desarrollado y el cerebro de buen tamaño. El "Hombre de Pequín" difiere de todos los otros tipos de hombres primitivos descubiertos hasta ahora, pero parece relacionado de cerca con el "Hombre de Piltdown". Los fósiles del hombre prehistórico encontrados en Java, están llamados a tener una cierta pequeña relación con el "Hombre de Pequín".

El padre Licent informó a la reunión, que depósitos de terrenos similares a los de Chou Kou Tien en que fueron encontrados los fósiles del "Hombre de Pequín", han sido hallados en la Manchuria, y serán explorados en el verano próximo.

Los regímenes sin carne hacen morir de hambre a los embaladores.

Los vegetarianos parece persiguen a vacas y cerdos en todas las antiguas granjas. Debida a las propaganda de los regímenes sin carne, un empleado de un Instituto Oficial de embaladores declaró que hoy el pueblo americano come, aproximadamente, un 45% menos de carne que hace 10 años, y calculó que solamente durante los últimos seis meses, ha habido una disminución de $ 1.375.000,000 en el valor del ganado del país.

Comentario

Este título algo escabroso por la dureza y ambigüedad de su léxico que parece decir que el no

comer carne hace morir a los embaladores, es la traducción del inglés, desde luego, debe tomarse en el sentido de que estos regímenes han creado una crisis en el ramo de enfardadores que les hace morir de hambre por carecer de trabajo, pues la palabra inglesa "packers" (embaladores), también significa en particular a los que se cuidan de embalar provisiones.

Encuadernaciones de PENTALFA

Hacemos saber a nuestros lectores que tenemos el II y III años encuadernados, los que se venden a 18 pesetas tomo. ¡Adquiéralo usted, que hay pocos!

"Regeneración"

Debido a la publicación del artículo sobre el Dr. Hanish y la regeneración humana, del Prof. Capo, nos han escrito varios lectores pidiéndonos el libro "Regeneración", el que, aun en idiomas extranjeros está completamente agotado, y por tanto, mucho menos podemos servirlo en español, que nunca fué editado. No obstante, es fácil que con los amigos representantes del Dr. Hanish aquí en Barcelona, consigamos el permiso de traducción y publicación, y entonces sí que podremos dar al público la gran obra.

Amigos de PENTALFA

Donativos: señor X, 2 pesetas; Gascón, 2, y familia Carrió, 25. Total: 29 pesetas.

Los que también por otros medios deseen ayudar a nuestra revista, pueden buscarnos anunciantes, a 30 pesetas la página, y hasta de anuncios económicos, de 2'50 pesetas.

"El Kybalion" (estudio de la antigua filosofía hermética), por Tres Iniciados

Hemos recibido esta interesante obra, la que llamará la atención de todos los estudiantes de Naturismo y de las secretas doctrinas de Oriente. Los fundamentales principios de las enseñanzas esotéricas de todos los países derivan de la filosofía hermética que es la fuente originaria de todas las ocultas doctrinas cuyo desenvolvimiento culminó en Egipto en tiempo de Hermes Trismegisto, el Maestro de los Maestros, pero que se mantuvieron inéditas y transmitidas de labio a oído durante decenas de siglos. El objeto de este libro es proporcionar al estudiante la clave de todas las enseñanzas.

Traslado

La clínica de partos y de cirugía de la señora Ramona Perera, como su consultorio de Gimnasia y Régimen, se ha trasladado a la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova). Tranvías 22 y 58. Quedan avisadas las señoras.

Donativo

El señor Corrons ha hecho donativo de un décimo de la Lotería, el cual salió premiado con 40 pesetas, lo que agradecemos infinito.

Invitación

Para el día 12 de mayo la Sociedad Vegetariana invita a todos los naturistas y simpatizantes a concurrir a la fiesta de Primavera en la Pineda de Sardanyola.

7122—Gràfica Catalana : 3 Anys Nous, 20 : Barcelona

¡Fuera Laxantes y Purgantes!
La cura radical del
ESTREÑIMIENTO
se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)
Brotella
Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento
De venta en las principales farmacias y centros de específicos
Pida folleto ilustrado gratis
LUKUTATE IBÉRICA, S. L.
Valencia, 236 BARCELONA

LIBRERÍA SINTES
4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA
Libros de Texto, Medicina, Filosofía, Ciencia, Vegetarismo, Naturismo y Trofología
Educación física y moral
PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Panadería de JOSE VILA
Pan para Trofólogos y Vegetarianos
a 1'25 el Kilo Probarlo es adoptarlo
Martínez de la Rosa esquina a la calle Diluvio
junto a plaza Rius y Taulet Gracia

comer carne hace morir a los embaladores, es la traducción del inglés, desde luego, debe tomarse en el sentido de que estos regímenes han creado una crisis en el ramo de enfardadores que les hace morir de hambre por carecer de trabajo, pues la palabra inglesa "packers" (embaladores), también significa en particular a los que se cuidan de embalar provisiones.

Encuadernaciones de PENTALFA

Hacemos saber a nuestros lectores que tenemos el II y III años encuadernados, los que se venden a 18 pesetas tomo. ¡Adquiéralo usted, que hay pocos!

"Regeneración"

Debido a la publicación del artículo sobre el Dr. Hanish y la regeneración humana, del Prof. Capo, nos han escrito varios lectores pidiéndonos el libro "Regeneración", el que, aun en idiomas extranjeros está completamente agotado, y por tanto, mucho menos podemos servirlo en español, que nunca fué editado. No obstante, es fácil que con los amigos representantes del Dr. Hanish aquí en Barcelona, consigamos el permiso de traducción y publicación, y entonces sí que podremos dar al público la gran obra.

Amigos de PENTALFA

Donativos: señor X, 2 pesetas; Gascón, 2, y familia Carrió, 25. Total: 29 pesetas.

Los que también por otros medios deseen ayudar a nuestra revista, pueden buscarnos anunciantes, a 30 pesetas la página, y hasta de anuncios económicos, de 2'50 pesetas.

"El Kybalion" (estudio de la antigua filosofía hermética), por Tres Iniciados

Hemos recibido esta interesante obra, la que llamará la atención de todos los estudiantes de Naturismo y de las secretas doctrinas de Oriente. Los fundamentales principios de las enseñanzas esotéricas de todos los países derivan de la filosofía hermética que es la fuente originaria de todas las ocultas doctrinas cuyo desenvolvimiento culminó en Egipto en tiempo de Hermes Trismegisto, el Maestro de los Maestros, pero que se mantuvieron inéditas y transmitidas de labio a oído durante decenas de siglos. El objeto de este libro es proporcionar al estudiante la clave de todas las enseñanzas.

Traslado

La clínica de partos y de cirugía de la señora Ramona Perera, como su consultorio de Gimnasia y Régimen, se ha trasladado a la calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova). Tranvías 22 y 58. Quedan avisadas las señoras.

Donativo

El señor Corrons ha hecho donativo de un décimo de la Lotería, el cual salió premiado con 40 pesetas, lo que agradecemos infinito.

Invitación

Para el día 12 de mayo la Sociedad Vegetariana invita a todos los naturistas y simpatizantes a concurrir a la fiesta de Primavera en la Pineda de Sardanyola.

7132—Gráfica Catalana: Anyos Nous, 20—Barcelona

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

se obtiene sólo con la sopa alimenticia y vegetal del doctor GEWECKE, Catedrático de la Universidad de Bonn (Alemania)

Brotella

Tomando cada noche una sopa BROTELLA (que cuesta un real), se curarán sus intestinos y volverán a su normal funcionamiento

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia, 236 BARCELONA

LIBRERÍA SINTES

4, Ronda de la Universidad, 4 - BARCELONA

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

PIDA CATÁLOGO QUE SE LE ENVIARÁ GRATIS

Panadería de JOSE VILA

Pan para Trofólogos y Vegetarianos

a 1'25 el Kilo Probarlo es adoptarlo

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

Quiere Vd. tender a ser médico de simismo y perfeccionarse? Lea

EL DIAGNÓSTICO POR EL IRIS

del Dr. VIDAURRÁZAGA —Vale **10** pesetas en esta administración, a los suscriptores de PENTALFA solo **9** pesetas

---

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ✧ **O. RICCI** ✧ Géneros selectos

TEMPORADA DE PRIMAVERA Y VERANO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

ACADEMIA DE SOLFEO, PIANO E IDIOMAS

Profesora: Enriqueta Agustí

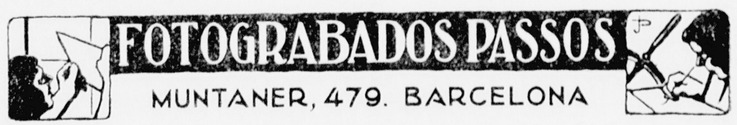
Paseo San Juan, 165, pral. Barcelona

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE

Mercado Central núm. 105 BARCELONA



CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona



Productos Vitamínicos
TROFOLÓGICOS

Energético núm. 1

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

CONTIENE gofio, dátiles, miel, tamarindo y ciruelas.

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

Energético núm. 2

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

Energético núm. 3

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

Cada pote vale 3'50

El legítimo

PAN DEXTRIN

PATENTADO

LO FABRICA Y LO VENDE ÚNICAMENTE

LA

Casa Santiveri, S. A.

Call, 22

cuya casa indicará a V. las sucursales que lo expenden

Pida Vd. el libro de 5 ptas. que le regalará la CASA SANTIVERI, S. A. - Call, 22, Barcelona