**Ateneo Naturista Ecléctico**

Conferencias, duchas, gimnasio, revista e idioma internacional

**Pida Estatutos y asóciese**

Hombres: Dos pesetas mensuales — Mujeres: Una peseta mensual

*Presidente: E. Sabater* ::: *Secretario: J. Elizalde*

PUERTA NUEVA, 26 bis, pral. - BARCELONA

**¡VIVIR!** Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Hidalgo, 170.—Suscripción anual 7 pesetas.

**NATURA** Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Patiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla, 226, Santiago de Chile

**INSTITUTO DE PSICOTERAPIA**
Directora: Srta. Teresa Huguet.-Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

**GENERACION CONSCIENTE**
Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

**"Vida Nueva"**
Revista Naturista Trofológica -Director José Abentin. — Subscripción anual 7 pesetas. E. Zaballos, 635.—ROSARIO SANTA FE (R. A.)

**O VEGETARIANO** Revista hortícola naturista, floricultura educación y terapéutica natural. Directores Dr. Amílcar de Souza y A. Caravalho Bandao. Susc. anual 6 pts. Pida n.º gratis Largo do Loios, 50-Porto

**Panadería de ANDRÉS MASÓ**

Pan Integral . . . . . Kg. 0'70
Pan Tostada Dextrín Blanco. » 1'25
Pan Tostada Dextrín Negro . » 1'25

**Campo Sagrado, 28** (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**
Se sirven pedidos a los pueblos

**Comedor Vegetariano**
Sra. PAQUITA MAYOR

Se sirve con pureza absoluta a precios económicos
**Carmen, 56, 3.°, izquierda**
**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



Gráfica Catalana—Banys Nous, 20



**Número extraordinario (doble)**

Año I — Barcelona, noviembre-diciembre 1926 — N.os 9 y 10






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

**Precio: 50 cts.**


*... se ha calculado que en la sola ciudad de New York, 50.000 médicos viven exclusivamente de las enfermedades causadas por el pan blanco!...*
(De «El Sendero de la Salud», de C. Brandt)

**Ateneo Naturista Ecléctico**

Conferencias, duchas, gimnasio, revista e idioma internacional

**Pida Estatutos y asócíese**

Hombres: Dos pesetas mensuales — Mujeres: Una peseta mensual

*Presidente: E. Sabater* ... *Secretario: J. Elizalde*

PUERTA NUEVA, 26 bis, pral. - BARCELONA

**¡VIVIR!** Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Hidalgo, 170.—Suscripción anual 7 pesetas.

**NATURA** Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Dtr. Leopoldo Patiño. Suscripción anual 6 ptas. Casilla, 226, Santiago de Chile

**INSTITUTO DE PSICOTERAPIA**

Directora: Srta. Teresa Huguet.-Tratamientos mentales y naturistas.—Pedid prospectos a la calle Bandera, 70.—SANTIAGO DE CHILE.

**GENERACIÓN CONSCIENTE**

Revista mensual científica-sociológica y neomalthusiana; cultura integral. Dir. J. Pastor. Suscripción anual 6 ptas. Ap. 158-Valencia

**"Vida Nueva"**

Revista Naturista Trofológica.-Director José Abentin. — Subscripción anual 7 pesetas. E. Zaballos, 635.—ROSARIO SANTA FE (R. A.)

**O VEGETARIANO** Revista hortícola naturista, floricultura educación y terapéutica natural. Directores Dr. Amílcar de Souza y A. Caravalho Bandao. Susc. anual 6 pts. Pida n.º gratis Largo do Loios, 5o-Porto

**Panadería de ANDRÉS MASÓ**

| | |
|---|---|
| Pan Integral . . . . . | Kg. 0'70 |
| Pan Tostada Dextrín Blanco. | » 1'25 |
| Pan Tostada Dextrín Negro . | » 1'25 |

**Campo Sagrado, 28** (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

**Comedor Vegetariano**

Sra. PAQUITA MAYOR

Se sirve con pureza absoluta a precios económicos

**Carmen, 56, 3.°, izquierda 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



Gráfica Catalana—Banys Nous, 20



**Número extraordinario (doble)**

Año I — Barcelona, noviembre-diciembre 1926 — N.os 9 y 10






**Redacción : Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)** — **Precio: 50 cts.**


*... se ha calculado que en la sola ciudad de New York, 50.000 médicos viven exclusivamente de las enfermedades causadas por el pan blanco!..*

(De «El Sendero de la Salud», de C. Brandt)

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.

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.

# INNER=CLEAN

**(Registrado)**

Eso ¿qué es?

Es un compuesto natural de hierbas aromáticas laxantes. Corrector intestinal, no perjudica ni desgasta los jugos intestinales como los preparados por la alopatía y otros sistemas. Es ideado por el vegetariano, crudívoro y ayunista, el gran Profesor

ARNOLD EHRET'S

de California, y revisado por muchos dietéticos.

## QUIERE VD. LA SALUD?

Compre hoy mismo un paquete y tome una cucharadita de ese polvo al natural con un sorbo de agua fresca o tibia, dos veces al día, al irse a dormir y al levantarse.

Especial para los estreñidos y para las mujeres que sufren en el período menstrual.

**Precio del paquete: 4 pesetas**

**Precio del librito de explicación: 2 pesetas**

ÚNICO REPRESENTANTE

**DON RAMÓN TORRADELLAS**

FONDA RECREATIVA

## SAN MIGUEL DEL FAY

Por LA GARRIGA (Prov. Barcelona)

## 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** - Fábrica: Viana Agrícola, 122 al 126 **Teléfono 3115 A**

## Panadería de ANDRÉS MASÓ

| | |
|---|---|
| Pan Integral | Kg. 0'70 |
| Pan Tostada Dextrin Blanco. | » 1'25 |
| Pan Tostada Dextrin Negro. | » 1'25 |

**Campo Sagrado, 28** (esquina Ronda San Pablo) **Barcelona**

Se sirven pedidos a los pueblos

## 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 PEDRO ESQUIUS**

## PAN TOSTADA

PARA VEGETARIANOS Y TROFÓLOGOS

Dextrinizado blanco y negro a 1'25 kilo

**Carretera Moncada** (frente Polígono) **TARRASA**

**Fonda Recreativa SAN MIGUEL DEL FAY**

**¡Suiza en Cataluña!**

Comidas vegetarianas · Sitios para tomar baños de agua, sol y aire · Vistas muy hermosas · Cascada a las dos de la tarde · Cuevas y paseos subterráneos · Altura 450 metros · Precios módicos

**Pensión completa 10 pesetas :: A los Trofólogos 7 pesetas**

Se va por LA GARRIGA, SAN FELIU DE CODINAS y por CENTELLAS · **Teléfono 76** (La Garriga)

Propietario: **D. Ramón Torradellas**

## Solar en Venta: Carmelo-Horta

Este solar está en la calle Santa Otilia, letra C, entre Mari 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 ³/₄; 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 exprófeso 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: Ntra. Sra. del Coll, 21, torre (Lesseps) BARCELONA**

# CASA SANTIVERI

Fábrica central ◎ La más importante de
PRODUCTOS VEGETARIANOS

Fábrica: Paseo Agrícola, n.º 122 ❖ **BARCELONA**
Pida folleto al Depósito: Call, 22 **Teléfono 3115 - A**

## Panadería de la Estrella

**— Casa fundada en 1860 —**

A regenerarse todo el mundo
con el Pan para Vegetarianos,
Naturistas y Trofólogos que hace

## Casimiro Segura

Especialidad en «Pan tostada integral» y en el «Pan tostada blanco» el mejor que se ha hecho
**a 1'25 el kilo**

**Salmerón, 26 (final del Paseo de Gracia) BARCELONA**

**YA APARECIÓ**

## Trofología Práctica y Trofoterapia

**PROF. N. CAPO**

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

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



Barcelona
Novbre.-D.cbre. 1926

# PENTALFA

Año I
Núms. 9 y 10

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


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




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


Administradora: Srta. Ramona Perera
Ntra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

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


## Mi sueño

En una isla frondosa bañada por el divino astro...

Fué largo... bello mi sueño... Veía a los hombres unidos por el verdadero amor fraternal, libres de todo prejuicio, verdaderos hercules, mujeres de cuerpo escultural, niños bellísimos; allí no se conocía la ponzoña de las enfermedades, ni los vicios condenables. Allí todo era paz, amor y fraternidad, todo el conjunto era un poema, un sublime himno a la Naturaleza!

. . . . . .

Despierto! Horrible realidad! Dondequiera que miro veo erigir un trono al adorado ídolo: *el oro*. Los hombres matándose entre sí con ciega fiereza con la abrasadora sed de conquistar el codiciado tesoro, mujeres vendiendo su cuerpo en sacrificio a ese poderoso rey! Jóvenes meciéndose en los engañadores y mortíferos brazos del vicio. Manicomios a cada paso, hospitales, cárceles, inclusas guardando el fruto de tanta podredumbre: la futura humanidad!, pero qué digo humanidad?, la futura lepra que ha de apestar más al mundo!... Hermosa obra!... Qué asco! Qué asco! Qué desesperación; cierro los ojos a tanta inmundicia... ¡Oh! Soñar!, soñar! Alas invisibles!, transportadme a la isla ideal, que sólo podrán conquistar los hombres verdaderamente locos! Sí, locos!, soñadores!, maniáticos!, los «tontos» que sepan dejar atrás a toda la pocilga de sabios, que huyan de sus sarcásticas y torpes risas burlonas, huecas, que sepan perder de vista a esos «cuerdos»! Dejarlos que rían, que sigan riendo... risas frías, carnavalescas, fantásticas... Y los locos, los verdaderos locos por el ideal, refugiarse en esa isla ideal, allí donde sólo reina la paz, el amor, la fraternidad y todo el conjunto es un poema! Un sublime himno a la Naturaleza!

RAMONA PERERA

Barcelona
Novbre.-D.cbre. 1926

# PENTALFA

Año I
Núms. 9 y 10

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

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




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

Administradora: Srta. Ramona Perera
Mtra. Sra. del Coll, 21 (Lesseps)

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

## Mi sueño

En una isla frondosa bañada por el divino astro...

Fué largo... bello mi sueño... Veía a los hombres unidos por el verdadero amor fraternal, libres de todo prejuicio, verdaderos hércules, mujeres de cuerpo escultural, niños bellísimos; allí no se conocía la ponzoña de las enfermedades, ni los vicios condenables. Allí todo era paz, amor y fraternidad, todo el conjunto era un poema, un sublime himno a la Naturaleza!

. . . . . .

Despierto! Horrible realidad! Dondequiera que miro veo erigir un trono al adorado ídolo: *el oro*. Los hombres matándose entre sí con ciega fiereza con la abrasadora sed de conquistar el codiciado tesoro, mujeres vendiendo su cuerpo en sacrificio a ese poderoso rey! Jóvenes meciéndose en los engañadores y mortíferos brazos del vicio. Manicomios a cada paso, hospitales, cárceles, inclusas guardando el fruto de tanta podredumbre: la futura humanidad!, pero qué digo humanidad?, la futura lepra que ha de apestar más al mundo!... Hermosa obra!... Qué asco! Qué asco! Qué desesperación; cierro los ojos a tanta inmundicia... ¡Oh! Soñar!, soñar! Alas invisibles!, transportadme a la isla ideal, que sólo podrán conquistar los hombres verdaderamente locos! Sí, locos!, soñadores!, maniáticos!, los «tontos» que sepan dejar atrás a toda la pocilga de sabios, que huyan de sus sarcásticas y torpes risas burlonas, huecas, que sepan perder de vista a esos «cuerdos»! Dejarlos que rían, que sigan riendo... risas frías, carnavalescas, fantásticas... Y los locos, los verdaderos locos por el ideal, refugiarse en esa isla ideal, allí donde sólo reina la paz, el amor, la fraternidad y todo el conjunto es un poema! Un sublime himno a la Naturaleza!

RAMONA PERERA

# LAS VERDADES biológicas, científicas, hipotéticas

Las concepciones teóricas, basadas en hipótesis no demostradas, dánnos apenas la conciencia falible de la verdad.

Son las experiencias quienes nos permiten verificar, con los sentidos, las conclusiones a que llegamos por la teoría, y entonces aquéllas pueden darnos la convicción del acierto.

Cuando la verificación está hecha por otras personas, en armonía con nuestras conclusiones, adquirimos una noción de certeza, relativa en el estado de la ciencia actual.

Pero cuando los preceptos formulados son aciertos para todos, *axiomàticamente,* sin más verificación y demostración, independientes de los lugares, de los tiempos y de las circunstancias, nos dan un grado tal de certidumbre que nos aproxima a la Verdad Absoluta Esencial, de la Divina Unidad del Cosmos.

Están en este caso los principios de la Biología, que, como las afirmaciones de nuestro origen, de la fecundación que marca el destino específico de la evolución embrionaria del animal, la transmisión de las semejanzas características de las especies, la susceptibilidad mórbida de los seres vivos, la finalidad individual de reproducción específica, la muerte fatal en cualquier período de la vida, etc., etc., tienden a ser aceptados por todos sin discusión.

Esto da la evidencia de que la Biología es la más elevada y la más segura de las ciencias.

En los principios de la Biologia se fundamentan todas las prácticas del Naturismo, en los campos de la higiene, de la educación física y moral, de la terapéutica y de todos los ramos de la Sociología.

Sin fundamentos serios quiere hoy la medicina ortodoxa atacar al Naturismo, que está obligada a aceptar en sus principios, para continuar haciendo la propaganda de los medicamentos químicos recién descubiertos, cuyas aplicaciones se



basan en estudios de laboratorio y cuya eficacia clínica la práctica no confirma y que duran en el mercado apenas meses, para ser luego substituídos por otros que no tardan a sufrir las mismas consecuencias de olvido.

El tratamiento de Hipócrates, basado en sus aforismos naturistas, 400 años antes de Jesucristo, está aún hoy en la vanguardia de todos los descubrimientos científicos modernos.

Es por esto que las aplicaciones de la Trofología (1), de la Hidroterapia, de la Aeroterapia, de la Helioterapia, Mecanoterapia, Psicoterapia y de la Gimnasia, realizan verdaderos prodigios curativos y atraen a su alrededor a innumerables adeptos y crean verdaderos especialistas que se notabilizan.

DR. B. CASTEL BRANCO
Lisboa, octubre 1926

Traducción ELIZALDE

(1) (De la Redacción).

Por lo que se ve en este punto el Dr. Castel Branco no conoce bien a fondo el origen, trascendencia, alcance y utilidad de la verdadera *Trofología* puesto que la acopla y une a las demás ramas, que son derivaciones, y no *ciencias madres* como lo es la Trofología, porque en ella entra la nutrición bucal perfecta, nutrición cutánea (aire y sol a la piel) y la nutrición pulmonar, como los buenos pensamientos, movimiento y reposo de los músculos. No obstante, agradecemos infinito sus reflexiones de cuanto afirma con respecto a las verdades del Naturismo y la falsedad de las ciencias hipotéticas médicas.

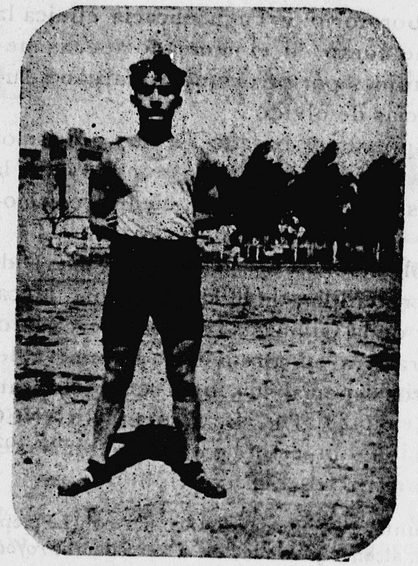
---

*La alimentación a base de frutas, no tan sólo cura las taras hereditarias y transtornos físicos acarreados por la archi-sifilización, sino que además vigoriza la voluntad, enternece el sentimiento, ennoblece al hombre, es decir, lo torna de un ser cruel en bueno, de perezoso en activo, de mentiroso en leal, en fin, lo transforma en un ser emotivo, reflexivo, pensante, en un verdadero hombre.*—Un eubiota

---

**Aviso a los hombres** **Señorita Trofóloga, sencilla, amable, mayor de edad y espiritual desea relacionarse con joven pasado los 30 años y con los mismos fines y buena presencia**

**Escribir a esta Administración bajo las iniciales M. Z.; reserva absoluta**



FELIPE CAPO

Nacido en Italia y reside en Montevideo, 22 años de edad. Trofólogo desde hace seis años, pues se inició en el vegetarismo científico con su hermano, el director de nuestra Revista, en los comienzos de sus estudios Naturistas y en la Escuela Libre Naturista que dirigía el profesor José Castro en dicha capital del Uruguay. Es entusiasta por la propaganda del Naturismo Trofológico, corredor, intrépido gimnasta y amante de la perfección física, haciendo sus ensayos en el Parque de los Aliados y en la Plaza de Deportes del Parque Urbano. Nuestras felicitaciones por sus progresos y que de vez en cuando se acuerde de la humanidad doliente que espera sus frutos también morales.

---

**Los grandes problemas de la salud y de la vida**

# La VERDAD ha visto las espigas fuera del molino

¡El hombre busca. indaga, se agita, y de lo que más necesita es, precisamente. de lo que menos sabe!

*Goete*

Otra vez vuelven a debatirse los problemas que en América hace años ya abordamos con éxito. Debido a lo ocurrido en el campo Naturista entre trofólogos y fisiatras desde tres años a esta parte, (es el tiempo que hace estamos en Barcelona batallando con nuestros temas maduros, en la PRÁCTICA y de suma utilidad para la humanidad) de Trofología y Trofoterapia. cuyos argumentos esgrimidos en contra no nos han satisfecho por ser todos falsos y carecer de honradez científica, porque en realidad no puede haber una verdad cubriendo a otra verdad, puesto que la *verdad es una*, es que hacemos las SIGUIENTES REFLEXIONES a los que se han creído beligerantes y enemigos nuestros, que aun «quieren bailar y la música ya no toca» puesto que HAN FRACASADO en sus varias intentonas de hacer creer al pueblo



hispano-americano naturista que piensa, que la Trofología era una equivocación. Como tampoco nos importa los ataques que puedan lanzar más adelante a las bases de la CIENCIA DE LA ALIMENTACIÓN, porque ella cada día convence más, y prueba de ello es que cada vez hay más trofólogos y cada día se fundan más revistas Trofológicas en el mundo naturista. No queremos toque de clarín, la verdad se ve y se siente mejor con el silencio, la meditación y la reflexión seria y fría sin apasionamientos históricos en los hechos y dichos ocurridos (por eso aconsejamos la ciencia de olvidar) qué ruidos, porque pensamos con aquello que Don Quijote le contestó a Sancho: «Peor es meneallo» (Cervantes). Pero para que vean unos y otros que no somos tan ingratos, insensibles ni infieles a la diosa Verdad y a la diosa Justicia, cuando alguien la ofende, sea porque no la comprenden o no la han podido, o no la quieren ver en su esplendor IMPARCIALMENTE y sintéticamente, le hablamos con esas líneas que siguen, al corazón de cada uno de los conocidos naturistas, médicos o no, que han dicho cosas al respecto, en las conferencias y en las diferentes publicaciones periódicas. Con el corazón en la mano hablamos y así queremos oir la respuesta, y ojo que estamos ya en el año 1927 del siglo XX en que una *nueva primavera de luz nace!*, en que la mentira tiene las piernas cortas!

## Al Dr. C. R. Ibarra

El pueblo estudioso naturista español y americano, con el filtro progresista, en lo científico, de la nueva orientación de vida que el mundo ha de tomar (si quiere vivir mucho y bien) y cuyo filtro es la Trofología, que usted parece no aceptar porque no le hablaron de esa admirable y unificadora síntesis, útil para sanos y enfermos, en las aulas cuando usted estudiaba, lo ha conocido, es decir, sin quererlo usted, se ha dado a conocer que no es naturista de fondo, de alma, porque sólo cree que el Naturismo científico consiste, su práctica, en comer un poco de pan integral, dietas y algunos baños y duchas. No, las cosas hay que practicarlas para saborear su esencia. ¿Qué sabe usted de Trofología si nunca ha estudiado ni ha practicado nada? Pues, entonces, ¿a qué santo se pone a criticarla y combatirla en su revista (y que de paso sea dicho, jamás se ha dignado enviarnos un número, mientras que nosotros, asiduamente le enviamos PENTALFA) y en las revistas de Valencia? No cesa instantes en combatir a los profesores Naturistas queriéndolos poner en odio público diciendo que no tienen fa-

cultades legales (1) y llamándolos embaucadores y charlatanes, y... ¡oh sarcasmo!, fueron los que precisamente enseñaron a usted lo poco que sabe de Naturismo! Porque V. ya sabe que el Naturismo ha nacido de profanos (Priessniz, Rikli, Kuhne, Kneipp, Just y otros) que fueron sus maestros y hoy los desprecia. Está bien. Le damos las gracias por ellos, como también le damos las gracias, ahora que viene al caso, por el recibimiento «tan amable» que nos hizo cuando le venimos a saludar durante nuestra estancia en Madrid, porque en realidad, sentíamos simpatía hacía usted y nos ilusionamos en conversar un rato, pero... no fué así, después de hacernos esperar casi una hora, nos dijo que no nos podía atender y que tenía que marcharse... Está bien. Ahora sólo le pedimos dispense nuestra franqueza, y no deseamos molestarle más porque cada cual tiene que seguir su camino. Ya que V. vive en un mundo y nosotros en otro.

¿Que usted no quiere aceptar las teorías CIENTÍFICAS Y PRÁCTICAS de las incompatibilidades químicas como base en la alimentación de los enfermos y en los sanos? Pues las propagan los discípulos de Zoroastro, Athoter, Trita, Hipócrates, y hoy los Mazdanistas, Hanch, Dan, Ehret's, Cristian, Rossiter, Pascault, Carton, y hoy dicen como nosotros y hacen como nosotros los profesores en Sud América: J. E. Dulin, E. G. Alsina (que inició esta campaña en 1918 en su revista *Salud y Cultura),* C. Cappannari, J. Abentin y millares de alumnos médicos y profesores que les siguen, y aquí en España están con nosotros y por nosotros, por la Trofología, el Dr. Lucio Alvarez, el Dr. Eusebio Navas, el veterano y formal naturista Sr. Enrique Ferruz, una pléyade de intelectuales más y casi todos los grupos de sociedades vegetarianas, como la naciente de la valiente La Coruña (donde según parece hay cerebros que piensan, corazones que sienten y espíritus que no se doblegan); en Valencia, en Madrid, San Sebastián, Linares, Tarrasa, Sabadell, Alcoy, Málaga, en Italia, Francia, Portugal, etc., y en fin, en casi toda España ya se habla de Trofología y camino hacia ella van todos los que de veras desean el mejoramiento de la raza blanca, que por cierto va en decadencia, por culpa de los que tienen almas negras!!

(1) Si en España aun no hay Universidades Naturistas, ¿dónde quiere que vayamos a sacar los títulos? ¿O es que quieren obligarnos por fuerza a estudiar la mania de la alopatía, la farmacopea, que no nos agrada por sus bases falsas?



La Trofología, como verdad científica, está en marcha y no le importa a ella que usted no la acepte; ella sigue su senda trazada por la evolución natural del progreso biológico de los resúmenes humanos, por los que *charlan* menos y trabajan más por el bien de la humanidad doliente! Pues, buen provecho que le hagan los artículos que publicó en su revista, en *Helios* y ultimamente en *Generación Consciente*. Nada más.

## Al Dr. Aguado

Usted también parece que no ha querido ser *menos* que los demás, echando su *piedrita* a la gran mar (la Trofología) y que como usted ya ve su *piedrita* se ha perdido en la gran inmensidad de sus senos esplendentes. Nunca creímos que usted diera este fallo, si es que usted ha leído y estudiado las obras que hablan de la ciencia de la alimentación compatible. (El Zend-Avesta, extractos del Dr. Hanisch, Dr. Cristian, Dr. Rossiter, y profesores: Dulin, Alsina, Castro, etc.) porque lo creímos más sincero e imparcial. Pero aquello que V. dijo en la revista de Madrid, sí que nos hizo reir, que no podíamos comer a base de melón porque tardábamos mucho tiempo y que la vida hay que emplearla para otra cosa más útil. Como si nos dijera que no vale la pena de dormir 8 horas, sino cuanto menos mejor, porque la vida no es para estar acostado.

Pero en qué quedamos, ¿es o no el hombre frugívoro?

Vamos, vamos, no nos haga tragar semejante píldora sofística. Hay que comer lo *qué* y *cómo* por naturaleza nos pertenece, de una vez, si queremos estar sanos y evitar de una vez por todas también las enfermedades, y dejarse de una vez de esa superstición médico-naturista (?) de que las enfermedades *también* vienen por microbios aerobios, no! es por la antihigiénica vida de relación sexual, de alcohol, de sueños, aire, trabajo, emotiviad, pensamien-

tos y más que nada, por la *alimentación bucal* malas, porque usted ya sabe que una vida naturista no requiere médicos. Y si es así, ¿por qué no orientar a los pacientes hacia esa sublime y enaltecedora meta de salud perfecta por la Trofología bien observada en todos los órdenes de la vida? Para qué tanta ambición al dinero, amigo mío, si tanto da vivir con lujo que sin lujo, con oro que sin oro, si es que de veras somos naturistas que nos conformamos cada día con un par de quilos de frutas, un poco de pan, una casita blanca de cara al sol y los fraternales cariños de nuestros afines y la satisfacción de saber que nuestros semejantes ya no sufren?

## Al Dr. R. Remartínez

Usted nos tiene lástima, y hace bien. Pero más lástima debería tenerle a la Sociedad Vegetariana de esa hermosa Valencia, que después de subirle a usted, le paga dándole la espalda y otras fechorías más. De la cuestión incompatibilidad nada conoce; por lo tanto, vale más que calle, porque se pone más en ridículo. Le aconsejamos se fije bien en lo que ha hecho, y en lo que ha dicho de la Trofología, que si bien es cierto que han habido por ahí algunos que le han hecho reir hablándole de ella, y de otros que porque sólo comían pan tostado y lechugas, se creían ya Trofólogos, y le fué mal, porque comerían al revés de lo que le pertenecía, eso no quiere nunca decir, en ningún planeta, que la ciencia Trofológica sea falsa, porque la patología humana nos lo demuestra a cada instante que es la verdad más pura (en cuanto a los desequilibrios tróficos por no saber comer) que hay debajo el sol. Y del charlatanismo, amigo, estamos con usted, que los hay charlatanes sin conciencia, pero también los hay con *conciencia,* tanto en el Naturismo como en la alopatía. Ahora, en la clasificación es donde hay que tener cuidado! Quienes son, ¿los que tienen otra cosa que llamarse o los que tienen vocación y lo sienten de verdad?

## A «Generación Consciente»

Desde sus primeros artículos sobre Trofología seguimos su lectura hasta el número de noviembre, y cual no fué nuestra sor-



presa al ver lo que le decían al Prof. J. Castro (la redacción como unas cartas), sobre la cuestión Trofológica y los «debates» con el Dr. J. Puente. Si tienen alguna cosa que decirle al Prof. J. Castro, por su manera de ser, por cuestiones personales, o por silbidos de calumnia, que se lo digan a él directamente, como bien lo desea él, cara a cara.

Pero nosotros no creemos justo y lógico que al querer menospreciar y despotricar, lo hagan, de paso, con la ciencia Trofológica. Digan que el Prof. J. Castro es un tanto rudo, inerudito, en literatura, no ilustrado, bruto, ni dulce para decir y expresar sus cosas y verdades, estamos de acuerdo, pero muy otra cosa es la ciencia Trofológica, que él y otros dieron concreción y forma práctica y la propagaron por el mundo! «No hay que coger los rábanos por las hojas». Los inspiradores y los directores de *Generación Consciente,* en esta emergencia han obrado mal, han hecho sectarismo!

Si a la revista no le interesan esos problemas, bueno, está bien, porque ella no fué fundada para difundirlos, como PENTALFA, pero no hagan entusiasmar así a uno, con promesas y cartas y más cartas... y luego lo dejan a uno medio embarcado... y en Ultramar.

Pues, queridos amigos, el Prof J. Castro no es el hombre que os «han contado», no, no es el que os habéis creído, bien equivocados estáis; él no ha hecho estafas, él no ha venido a explotar a nadie y ni a «vivir del Naturismo»; bien pura e inmaculada tiene su personalidad, en cuanto a eso, nos consta de conciencia a nosotros! No, no desvela su sueño por la peseta (como muchos conocemos): es todo al contrario, es un hombre de fondo puramente idealista, batallador y crítico, y que es capaz de morir por la idea y en lucha por lo que él cree que es bueno y humano. Si a España un Quijote se le ha muerto otro le ha nacido, aquel llevaba lanza y corcel, éste lleva la pluma férrea y la elocuente palabra en la tribuna! Ha de ser por eso que le temen los fariseos y los atrasados, los que no son capaces de enseñar y sólo quieren que la verdad de la causa etiológica de las enfermedades siga durmiendo una eternidad más porqué aún no es época, y creen que no

hay que descurrir el velo del misterio patológico. Y los Naturistas y Trofólogos conscientes no debemos, bajo ningún punto de vista, permitir que se difame al insigne y esforzado paladín de la Trofología. No obstante, reconocemos que él tiene, en la manera y forma de decir las cosas, muchos defectos, por ejemplo: las que dice contra los médicos, las que lanza contra Kuhne y los kuhnistas, y las que se despacha contra los enfermos que piden limosnas de salud, y que es rústico y que es espinoso, un egoísta intelectual y fustigador (1) repetimos, pero no es falso, no es ruín ni un explotador, cosa que no hay derecho por aquellas simples razones, de combatir a él y a la Trofología, porqué él es todo nobleza y la ciencia calumniada es todo una *verdad aplastante!*

Los Naturistas de corazón tienen la palabra! Y seguimos creyendo que *Generación Consciente* ha tenido muy poco pudor y honradez periodística al obrar así con el citado Profesor y con respecto a la Trofología, porque bien sabemos que esa fobia a la Trofología es inspirada por interesados en que esa clase de progresos no caminen.

La redacción de esta revista voluntariamente pidió a dicho profesor colaboración sobre Trofología, y que fuese duro y claro por la verdad, y ahora resulta que se asustan de dichas verdades que allí se exponían, y lo despachan también voluntariamente, casi a puntapiés... Y a eso no hay derecho.

De nuevo repetimos que la juventud Naturista y Trofóloga estudiosa de España y América tiene la palabra.

## El Dr. Amílcar de Souza y la Trofología

En cuanto al asunto de la Trofología en sí no queremos contestar nada a los doctores Remartínez, Ibarra, Aguado, Puente, etc., sino que ahí estén esas serias opiniones del Dr. A. de Souza, dichas hace ya más de 10 años:

La Trofología, dirigida por quien conozca y sepa aplicarla, *es la mejor terapia que existe para normalizar el organismo*. Todos los frutos, vegetales, raíces y tubérculos, todas las nueces y todas las plantas, tienen indicaciones especiales y más apropiadas para cada enfermo, dosificadas de acuerdo con el tenor nutritivo en sales, hidratos de carbono, grasas, albúmina y agua *En las cátedras de las Facultades de Medicina se estudia malamente la bromatología científica; no se le da la debida importancia;* no se pondera su valor ni se experimenta con criterio en las clínicas médicas y quirúrgicas. ¿Puede haber peor error, orientación más impropia que no prestar la atención debida al problema alimenticio, desde el punto de vista curativo y fisiológico?

. . . . . .

Un médico que desee estudiar la Trofología, puede conseguir excelentes resultados en la curación de sus enfermos, empleando los alimentos, que son otros tantos remedios, y sin lesionar el metabolismo, puede conseguir incalculables ventajas.

. . . . . .

Para que pueda tenerse una idea clara del valor de la trofoterapia, es conveniente experimentarla, con preferencia en las personas de tierna edad. ¿Por qué? Porque si existen defectos y atavismos, es más fácil vencerlos en esa época de la vida.

. . . . . .

El fin de la trofoterapia es curar sin medicamentos las manifestaciones patológicas, regenerando y normalizando el líquido vital (la sangre humana), que es necesario conservar siempre puro, con objeto de adquirir la inmunidad precisa para vivir mucho. La terapéutica vegetal presta beneficios indiscutibles en todas las enfermedades, cuando se sepan y se puedan utilizar las plantas que la Naturaleza espléndida y rica ofrece al hombre!

---

(1) Tiene la monomanía de que todas las cosas buenas y grandes las hace él solo y que lo que los demás hacen no vale nada, lo que le aconsejamos se vaya enmendando ese defecto poco a poco porque se hace mucho daño a sí mismo y a la propaganda, porque los que le toman aprensión personal, también le toman a la Trofología, confundiendo al hombre con la doctrina. Hacemos esta nota con intención para que vean que no nos contradecimos: la verdad por encima de todo.



LECTOR AMIGO: Si usted simpatiza con las ideas de esta revista, contribuya a su difusión con su grano de arena: suscríbase y hágala conocer entre sus amigos y relaciones.

# Nuestros actos públicos



Grupo de Naturistas, Trofólogos y simpatizantes que es parte de los que asistieron a la fiesta de inauguracion de la Escuela «Pentalfa»

El domingo, día 14 de noviembre, se realizó también, en el hermoso y amplio local de nuestra Escuela, a la misma hora, otra fiesta literaria familiar naturista que fué de mucho más éxito que la anterior por haber muchísima más concurrencia, y selecta, estando todas las sillas ocupadas y las puertas y pasillos repletos de concurrentes, abundando mucho el sexo femenino. Después de abrir el acto el director de la Escuela, el Prof. N. Capo, y haciendo ver el objeto y finalidad de la Escuela «Pentalfa», habló en pro del vegetarismo científico, la Trofología, y finalizó explicando el significado en detalle del símbolo de la Estrella de cinco picos «Pentalfa». Luego leyó un interesante trabajo el más viejo de los Trofólogos de Sabadell, señor Manuel Girbau. Ocupó la tribuna el profesor Asmara, presidente que es de la Federación Espiritista Española, y coordinó hermosas frases, haciendo ver la estrecha



fraternidad, en lo científico, que tienen los estudios naturistas con los problemas espiritistas, que ambos estudian leyes naturales, y se unió a nuestra campaña de Regeneración humana.

Pero lo más interesante de la velada fué el diálogo de las Srtas. Ramona Perera y Clara Luz García, titulado «Vida Nueva», en el que se representa a una joven madre con un niño en brazos, abandonada por el novio, que quiere deshacerse del infante y su íntima amiga le detiene y se encarga del cuidado del niño para que la madre vaya en busca del traidor, por el mundo, y promete devolverle su niño ya naturista como ella. Como noveles en las tablas, estuvieron tan acertadas, que al conmoverse el público por tan emocionante escena, arrancó en calurosos aplausos.

Después de un corto intermedio, habló el profesor J. Castro, elocuentemente, sobre la imperiosa necesidad de que la humanidad se haga cuanto antes vegetariana, si no quiere poner más en peligro a nuestra decadente raza. Y frente a los problemas de ultratumba dijo: que en caso de haber alguna veracidad, también serán los vegetarianos los más agraciados porque en este mundo son los que más respetan la obra del Creador, cumpliendo las leyes naturales, obteniendo salud, moralidad y felicidad, recibiendo calurosos aplausos. El público escuchó durante cuatro horas seguidas a los conferenciantes. Tomaron parte también A. Martínez Novella, el misionero cristiano Justino Janec, que recién se inicia en la Trofología; el señor Enrique Casals y el joven Miguel Balander, que recitó la poesía «El mirlo», de Guerra Junqueiro, y las señoritas Ramona Perera «Generación decrépita», y Clara Luz García «La niña enferma». A las ocho de la noche cerró el acto el prof. N. Capo, invitando a los concurrentes a la excursión del día 21 y a la próxima fiesta literaria familiar que **se celebrará el domingo 19 de diciembre, a las 4 de la tarde.** Habrá música y también hablarán varios profesores naturistas y recitación de poesías.

---

*Pida Vd hoy mismo el interesante folleto PROPONGO A LA MUJER, de N. CAPO, para regalarlo a su novia o a su hermana, o amiga que hará una obra humanitaria. – A 0'25 céntimos, y 0'05 para envío.*

(No leas estas páginas, tú, lector, si no puedes resistir el fuerte aguijón de esa terrible avispa llamada: Verdad.)

# El Odio Nuevo

A la señorita Federica Montseny, fraternalmente

Odio a los que no tienen salud.

Odio a los que no sienten el deseo de recuperarla. Odio a los que no odian la enfermedad, porque manchan la sangre de la raza, atentan a la Vida, enlodan la Moral Biológica! Odio a los que tienen pereza de salud, nada menos para la salud, que es lo más grande, bueno y vigoroso que existe y que es la misma Vida! Intelectuales del mundo, poetas americanos, científicos europeos, debemos crear una nueva literatura que enaltezca y dé nobleza a la ciencia sublime, justa y acertada de Darwin, Haekel, Dalton, etc., sobre la selección natural de la especie, por su saneamiento, es decir, que el que no está SANO no tiene derecho a vivir, porque el enfermo contagia, mancha y repugna al sano, por sus pestes, microbios y podre en la sangre y tejidos.

Sólo los sanos tienen derecho a reproducirse y servir de semilla y padres-madres de la Especie humana, tan decayente en nuestros tiempos, por eso: Salvémosla! Creamos pronto y propaguemos esa nueva literatura filosófica y moral científica de enaltecer todo lo que sea odio a la enfermedad, a los infectados, a los cobardes y débiles, a los criminales de la Vida grande y lóngeva, los atentadores de la conservación de la especie y a la felicidad de la misma ¡Y el intelectual más que nadie ha de amar la salud! Odio a los que están llenos de carroña en su vientre, a los que tienen legañas en sus ojos, a los que tienen úlceras en su estómago y ácido úrico en sus tejidos, malos humores, residuos, hongos de fermentación, substancias extrañas, mucosidades, escoriaciones, materias inflamables, pólvora en el hígado, dinamita en los pulmones, que son los que traen las hictericias galopantes y la tuberculosis galopante, a veces, sin darse uno cuenta, por la mala y antifisiológica vida llevada, de tantos y tantos años de promiscuidades y vicios del *paladar,* que cual tirano del hombre mata y ahoga todo lo grande y puro que es el derecho a la felicidad, que a todo corazón humano pertenece.



Odio a los que se espantan de la verdad pura, porque es ruda, fuerte y brava... Es que, es por bien de la Especie humana toda y del Porvenir. No tengamos lástima a los desgraciados enfermos crónicos, por ser civilizados crónicos, omnívoros crónicos y tiranos crónicos de la salud desde antes de nacer, porque sería aún ayudarles más a no cumplir las Leyes Naturales, siendo que la lástima y la conmiseración, ciega, en cambio el odio fustiga y despierta! Sí, el odio, así como lo entendemos nosotros, dirigido contra esa mole, esa masa humana amorfa, contra ese ejército de muros sin brechas llenos de jabón inmundo y pestífero, contra ese collar de fístulas y cánceres que darán en el mañana la generación decrépita, los muertos que danzan por las calles, las oficinas, los cafés, teatros, tabernas, prostíbulos, manicomios, hospitales, cárceles y cementerios, en fin es la lástima y la compasión andante mal entendida que siembra la muerte por doquier. Pues yo pido odio contra todo eso! Y el odio les despertará, el odio les conmoverá y redimirá, porque el odio hace sufrir, no al cuerpo, sino al alma, al espíritu, al corazón, y este dolor interno es nuestro maestro universal!

Odio a los que no quieren regenerarse, amar a ellos sería sentir un odio para los fuertes, los sanos, los bellos y los buenos y bienhechores de la Raza y de la Especie, los regenadores del mundo! El odio contra la enfermedad es una Santa Protesta, una indignación sublime, una onda purificadora de conciencias, que sólo reflexionando a solas con nuestro *yo interno* (no comentándolo en chácharas con *razones* más o menos estiradas entre conveniencias de amigos) podemos dar con la más pura y diáfana realidad y justicia. Luego, odiar a los imbéciles enfermos, que para nada bueno sirven en la vida, es hacer «justicia de salud», porque ellos al verse amados y respetados, tanto les da estar sanos como enfermos, y a los que hoy parecen sanos también, si saben que también se les amará si enferman, tanto les da enfermarse, porque no saben aún lo malo y bochornoso que es la enfermedad en sí: histéricos,

epilépticos, sifilíticos, maniáticos, dispépticos y cobardes, atrás! ¡Paso a la salud!

La enfermedad es causa de todas las maldades humanas, la autora de todos los odios y divisiones, la autora del alcohol, del guisado de carnes y pescados, del tabaco, de la prostitución, de la calumnia, de la neurastenia de no seguir cumpliendo las leyes naturales de nuestra madre Natura. Odio a la generación podrida, apartémonos de ella! Nuestro odio santo es el estímulo, el freno para que algunos semisanos no caigan en el fango de la enfermedad y de la pereza para la salud. ¡Adelante, titanes!, literatos del Mundo, propaguemos la verdad desnuda: la enfermedad como delito social y de Raza!

NICOLAS CAPO

# Aclarando

**A los suscriptores:**

Debido a que deseamos salga ya en enero (del día 15 al 20) de 1927 el primer número de PENTALFA del 2.º año, hemos adelantado la salida de los números 9, 10, 11 y 12 del primer año, haciendo números dobles y extraordinarios, aumentándolos de páginas (dos en uno), por eso este número, como el próximo, lleva su coste de 0'50 en la cubierta. El fin es de poner la anualidad de nuestra revista con fecha de año nuevo a año nuevo para evitar confusiones, porque ya varios nos mandaron pedir suscripciones desde enero, siendo así que el primer número de PENTALFA apareció en abril de 1926; así que los suscriptores que reciban 10 números sólo de PENTALFA tengan entendido que van 12, porque irán dos números dobles, 9 y 10 de 15 noviembre a 15 diciembre y los números 11 y 12 de 15 diciembre a 15 enero próximo, y termina el pago del primer año, teniendo que mandar ya la nueva suscripción del segundo año.

---

Acaba de aparecer el interesante libro:

**Filosofía del Vegetarismo**

**por Carlos Brandt**

**3 pesetas** En esta Administración



# Escuela Naturista «Pentalfa»

Trabajo leído por su autor en el día de la inauguración de esta Escuela Trofológica (10 de octubre de 1926).

Instado a decir dos palabras que sean eco fiel de mi sentir acerca lo que se denomina hoy Trofología; de mi criterio personal acerca de las «compatibilidades» e «incompatibilidades», no tengo reparo en decir que lo que en ellas se afirma y quizá más, no solo es el puro Evangelio, sino que por su condición de fácilmente comprobable en su mayor parte y por casi todos, no debe admitirse su repudiación, aun conceptuar su negación, o bien como necia o bien como malvada. Lo primero, por los que tienen la ignorante osadía de fallar en lo que no conocen, y lo segundo, esto es, de malvada, en quienes, sabiendo y conociendo su certeza, lo presentan y combaten como errónea o exagerada, sin impedir en la medida de sus mal empleadas fuerzas que la luz resplandezca y los enfermos disminuyan, material que ellos desean en toda su ignorancia para mejor explotarlo. Vaya para unos y otros nuestra conmiseración, ya que no nuestro desprecio.

La modesta fiesta que hoy aquí se celebra para conmemorar la fundación de la *Escuela Naturista «Pentalfa»* ya en su simple carácter de trofológica, tiene una inmensa importancia, por ser ella la última y más valiosa aportación que el Naturismo haya recibido en la época actual de la historia del mundo.

Innegablemente que esto es así, y, sin embargo, no es esto todo ni mucho menos sinó que se trata además del Naturismo; de esas doctrinas en las que, conjuntamente con la salud del cuerpo se persigue y anhela la salud del alma. No una alma sinónima de algo vago e incorpóreo como lo mencionado y no comprendido por las religiones al uso. ¡No! La salud integral, por la que el Naturismo labora, es la síntesis y esencia del mas puro y elevado de los decálogos, de la mas pura de las éticas. La salud del cuerpo, de la mente y del espíritu; una sublimación del cuerpo, del pensamiento y del sentimiento; la verdadera salud integral, en fin, significa la realización del hombre que verificando en el mundo el insuperable ideal de verdadera fraternidad

puede, debe y hará que el mundo logre al fin salir del caos y abismo en que se debate, para implantar en la tierra una era de paz y abundancia.

El Naturismo no es una escuela de principios ni doctrinas políticas, sociales ni religiosas, en el sentido y aceptación vulgar de la palabra y sin embargo, esto y mucho más, si se tiene en cuenta que su finalidad es la de hacer hombres Buenos y Sabios, esto es, que con leyes o sin ellas, los hombres se coordinen y trabajen cada uno de por sí, con un solo y único objetivo: el bien colectivo; el bien de todos.

Este es el supremo ideal del Naturismo, el primero é insuperable de todos los ideales. Es por ello que para nosotrs naturistas, una fiesta que como ésta festeja la fundación de una Escuela Naturista es una fiesta de gozo y alborozo para nuestro corazón, doblemente, si como concurre en esta ocasión, su fundador es persona de tan probada capacidad y suficiencia, de tanto practicismo como idealidad. En este caso, nuestra satisfacción se acrecienta doblemente y no vacilamos en augurar que de ella salgan los mas sorprendentes resultados para la finalidad perseguida; El mayor bien y felicidad para el hombre; La mejor y mas asegurada Paz y Riqueza para el mundo. Este es el propósito y finalidad para el Naturismo; este es el propósito y finalidad de esta Escuela.

ENRIQUE FERRUZ BORBÓN

# ¿Qué es la celulosa?

Para los animales herbívoros es un verdadero alimento digestible, pero para el hombre no resulta aprovechable más que cuando es muy tierna.

Prof. *Dr. Antonio Salvat Navarro*

«Celulosa» es toda la parte leñosa o pajosa que tienen los alimentos, como por ejemplo: los hollejos de las naranjas, las cáscaras de las manzanas y peras, uvas y ciruelas. Es todo lo que forma «fibra» dura e indigesta, como las partes duras de las coles, apios, lechugas, etc. Las semillas en general también podrían llamarse «celulosa» porque son maderas que



a la acción química de los jugos estomacales e intestinales no se deshacen ni diluyen (semillas de sandía, de uva, de naranjas, tomates, etc.), teniendo por tanto esa propiedad mecánica, terapéutica, porque *corrige* el *estreñimiento crónico* con su uso continuado de meses enteros, porque es un elemento *extraño,* residual, indigesto para nuestro aparato, por eso estimula tanto el peristaltismo intestinal, especialmente del *yeyuno,* «colon ascendente y coecum», por eso son laxantes.

Todas las verduras y ensaladas en general tienen «celulosa» y las frutas también si no se seleccionan. Los que comen pocas frutas, ensaladas y verduras *infaliblemente tienen estreñimiento,* porque usan cocidos, pan blanco, arroz, patatas, fideos, leches cuajadas, quesos, fritos y pasteles que, junto con los condimentos y estimulantes: sal, pimiento, canela, azafrán, vinagre, azúcar, mayonesas, etc., *forman la base de todas las enfermedades* del aparato digestivo. Por tanto, la «celulosa» conviene a los que comienzan el régimen Trofológico y estriñen por falta de la «celulosa» en la alimentación, y no conviene ya a los Trofólogos que comen su alimento natural, frutas y verduras o ensaladas, exentas de celulosa, por ser muy laxante, ésta, y que dejaría (por quedar muy poco espacio de tiempo los alimentos ya emulsionados en el aparato trófico) sin alimentarles por no tener tiempo de efectuarse la completa *absorción quilífera,* debido a la rápida salida de los residuos fecales por los consiguientes efectos laxantes de la «celulosa», y cuya causa está en sus tejidos duros y fibrosos.

Una perfecta masticación facilita la mejor asimilación.

## Granitos de oro

La felicidad es la meta de todos los esfuerzos humanos. La base principal de la felicidad es la salud.

No se domina a la Naturaleza sino acatando sus leyes. La salud es consecuencia lógica del acatamiento a las leyes naturales.

La segunda condición de la felicidad es la elevación y el perfeccionamiento mental y moral del hombre.

Desde el ser más ínfimo hasta el más desarrollado, nótase un afán incesante, consciente o inconsciente hacia la perfección.

La grandeza de un pueblo debe medirse antes que todo, de acuerdo con el grado de Salud y de Cultura de sus componentes.

La salud, no es cosa que se puede vender, comprar o imponer. Sólo puede ser el resultado del sistema de vivir que cada uno lleve.

Si sólo en la Libertad se fundamenta el verdadero Progreso, se deduce que el perfeccionamiento debe empezar dentro de cada individuo.

Si la salud depende del acatamiento a las leyes naturales, la enfermedad es el producto lógico de la falta de acatamiento a las mismas.

No hay efectos sin causas. Sólo suprimidas las causas, desaparece el efecto.

Para que la Cultura marque la medida del Progreso de un pueblo, debemos agregar que debe ser esta Cultura de hombres libres y no de esclavos. ¿Qué gana el hombre en conquistar libertades ciudadanas, si conjuntamente se torna esclavo de vicios ridículos y destructores de su salud y de su inteligencia?

Si la salud se conserva viviendo de acuerdo con la Naturaleza, sólo viviendo a la Naturaleza puede curarse de verdad la enfermedad. «Que tu alimento sea tu única medicina, que tu única medicina sea tu alimento», decía Hipócrates.

El vicio sigue a la enfermedad, como un cuerpo a su sombra. Sólo impera la enfermedad donde la falta de limpieza, el carnivorismo, alcoholismo, tabaco y prostitución dominan las costumbres.

La Naturaleza, de por sí sola, tiende siempre a restablecer la salud. En un cuerpo puro, las heridas cúranse solas. Sólo los que tengan sangre impura deben temer las infecciones.

Los síntomas de las enfermedades no son la enfermedad, sino la manifestación del esfuerzo de la Naturaleza para realizar la expulsión de morbosidades.

La medicina clásica, combatiendo síntomas por medio de drogas, sólo cambia el sitio del mal.

El Naturismo ataca las causas, reformando el sistema de vida, único medio de restablecer la normalidad, estirpándolas de raíz.

No coma carne; es alimento de tigres y de hienas.

Haga pocas mezclas en su alimentación,

Cuide que sus comidas sean bien combinadas, sin dejar de ser completas.

Evite el exceso de albuminosos. La albúmina no eliminada es fuente de ácido úrico, causa a su vez del artritismo.

Mastique completamente todos sus alimentos: insalive hasta los líquidos

Evite la sobrealimentación, pero evite también el exceso contrario. Hasta que se haya descubierto el medio de pasar sin comer, no se puede trabajar sin alimentarse.

El hombre es lo que come. Su alimentación debe ser adecuada al trabajo que desea realizar.

Toda molestia, enfermedad o incapacidad física o mental procede de alguna falta de los elementos esenciales de vida.

En todas las contingencias humanas influyen dos clases de influencias: las internas y las externas: Pero las influencias dominantes deben ser las internas.



La Sabiduría, o sea el máximo de perfección alcanzable en este mundo, es el ideal individual más sublime.

La Sabiduría se manifiesta principalmente por tres virtudes: Sobriedad, Serenidad y Alegría.

La «sobriedad» proporciona salud y a la vez limita los deseos, proporcionando Libertad. La «serenidad» permite mirar desde lo alto, sin reconocer obstáculos para la Voluntad. El sabio se conforma frente a lo que no depende de su voluntad, demostrando «alegría» en cualquier circunstancia.

El pensamiento y la voluntad mueven el mundo. Encaminarlo hacia el Bien y la Verdad es el albo de la Educación.

Profesor J. Esteve Dulín
De la revista «¡Vivir!»

# Quienes son los profanos?

Estimamos que los naturistas que se han dedicado a la propaganda práctica del naturismo — descontando los completamente ayunos de conocimientos, que a la postre a sí mismos se inutilizan, — han hecho un bien innegable, contribuyendo a la difusión del Naturismo. Sin la propaganda teórica y práctica de los naturistas carentes de títulos, pero sobrados de entusiasmo, es seguro que los pocos médicos titulados que hoy tratan a los enfermos por los procedimientos naturistas, no habrían tenido ocasión de abrazar las regeneradoras doctrinas. No hay que olvidar, además, que el Naturismo curativo surgió como una defensa contra los antinaturales métodos de la medicina oficial, y que no fueron médicos con título, aunque sí médicos por vocación e inclinación, los que sentaron las bases del Naturismo. Y es que en medicina, como en todo, la sola posesión de un título no implica ciencia ni experiencia. En cambio, concede privilegios e inmunidad.

Los médicos, en su casi totalidad, o ignoran el Naturismo, o son contrarios al mismo. Y es natural que así sea, dadas las enseñanzas que reciben en las Facultades y en las Clínicas. ¿Hemos de esperar los Naturistas a que se opere el casi milagro de que por lo menos una buena parte de los médicos renieguen de las enseñanzas que recibieron y se conviertan en adeptos de nuestras doctrinas? En modo alguno. Cuando no haya ocasión de recurrir a un médico naturista, con o sin título, antes que someterse a los métodos alopáticos, es prefe-

rible acudir al consejo y a la experiencia de un amigo naturista. Después de todo, los errores y equivocaciones que de esto puedan derivarse, jamás sumarán las horrorosas proporciones, en cantidad y calidad, de los errores y equivocaciones de la medicina oficial con sus drogas, sueros, vacunas e inyecciones.

A nuestro modo de ver, la principal cualidad del Naturismo es su finalidad de convertir a cada ser humano en médico de sí mismo. Las más de las veces el médico, con toda su ciencia y experiencia, es un ciego que de buena fe pretende dirigir a otro ciego.

ADRIÁN DEL VALLE

Habana

## Sección práctica de la ciencia de la alimentación: TROFOLOGIA

### Para los que estriñen aún

FRUGIVORISMO

Por la mañana al levantarse tomar el zumo de un limón con poquita agua, hacer ejercicios respiratorios profundos y un paseo corto, que es tonificante.

*Desayuno: de 7 a 8*

Comer de 4 a 6 naranjas o mandarinas grandes (imperiales o comunes), con 100 gramos de ciruelas (prunes) secas y un poquitín de miel. Todo bien masticado y ensalivado.

*Comida de mediodía: de 12 a 1*

Cojer de 8 a 12 naranjas y bien peladas cortarlas en una fuente en rodajas finas y rociarlas con un poquitín de miel, y comer todo con una cuchara y 200 gramos de ciruelas secas. Masticado todo bien.

*Cena: de 6 a 7*

De 5 a 7 naranjas (mas o menos), comerlas con 150 gramos de ciruelas y como postre una o dos manzanas solas.



*Notas importantes:* Tratar que todo lo que se coma sea de buena calidad, fresco, y no comer en sitios que falta luz y aire puro, comer alegre y en compañía afín. Masticar siempre todo bien y ensalivar cada bocado casi un minuto, que solamente el que lo haya probado pueda darse cuenta cabal de lo que es esta «ciencia perfecta de comer».

Este menú a base de frutas dulces NO ES recomendable para los dispépticos crónicos, sifilíticos crónicos y para los que sufren de los riñones. Un día o dos les puede ir bien, pero ya una semana entera no; prudencia siempre.

---

SEMIFRUGIVORISMO: KAKIS, GRANADAS, NATA Y PAN

*Desayuno: de 7 a 8*

Elegir 5 ó 6 kakis, blandos del todo, que así es como son bien maduros y es cuando se tienen que comer, y comer con una cucharita poco a poco, y si son bien dulces sirven para hacer comida completa por la gran cantidad de glucosa que contienen, y ese azúcar es alimento puro. Dan calor y fuerza al cuerpo.

*Comida de mediodía: de 12 a 1*

Se cogen 3 o 4 granadas frescas y bien maduras y dulces y se desgranan en una fuentecita, luego con una cuchara se comen conjuntamente con 100 gramos de natilla y pan tostado negro.

*Cena: de 6 a 7*

Lo mismo que a mediodía.

---

### Otros menús a base de verduras

**(en los que no se deben comer frutas dulces)**

*Coliflor con zumo de limón*

En estas mañanas de invierno es un plato muy rico y es contra los resfriados.

Por la mañana temprano se coge una coliflor buena y se lava bien; luego se pone entera con una cebolla a hervir en una olla con poca agua, a fuego lento. Ya cocida, se pone en una fuente y se parte, rociándola con zumo de 2 ó 3 limones, poco aceite y olivas blancas.—*Mediodía:* Lo mismo, agregan-

do sólo unas 15 ó 20 almendras peladas, un poco de lechuga tierna con algunas zanahorias ralladas, un poco de aceite y olivas pocas.—*Cena:* Lo mismo que a mediodía, o patatas fritas y ensalada de lechuga, o sólo manzanas.

## En los días de fiestas

*Melón o jugo de uvas con castañas asadas*

No es que nosotros no seamos partidarios de que no todos los días sean iguales. Sí, para nosotros, en cuanto a esto de las comidas, todos los días son iguales; pero para que vean muchos que también los trofólogos pueden hacer fiestas con comidas ricas y sabrosas (sin que hagan ningún daño) y prestarse a convites. ¿Pues no les parece que es poco agradable comer de una manera moral, filosófica y bella, una comida en fiestas, sin sangre ni crimen, ni ayes de dolor, ni eructos podridos, ni malhumor, teniendo en la mesa, de cuerpo presente, el cadáver de un pavo o de una gallina, como el de un lagarto o los babosos caracoles, y por lo contrario, hacer fiestas familiares, casamientos, Navidad, Año Nuevo y otras conmemoraciones, con ricos jugos de uva (sin fermentar), melones tendrales y castañas asadas a la brasa (o hervidas) y un poco de natilla, y los postres compónense de manzanas, que todo es compatible, agradable y armónico como nutriente, fortificante y calorífico?

*Desayuno:* Melón, miel y manzanas.

*Mediodía:* Melón tendral, natilla, castañas asadas, y para postres, dátiles y manzanas.

*Cena:* Melón, jugo de uva (hecho en casa o el que venden en las casas de régimen, Mostelle, Puruva, etc.), castañas, asadas o hervidas, manzanas y ciruelas secas, o pasas de uvas o peras de Aragón.

*¿Ha pensado Vd. hoy en hacer un naturista más, regalando un número de* PENTALFA *al amigo que se burla de Vd.?*

**GRANJA** Clarís, 49 (junto C. de Ciento). - Pan mallorquín, huevos frescos, leche y Yoghourt.
**Se sirve a domicilio**

1363 — Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

do sólo unas 15 ó 20 almendras peladas, un poco de lechuga tierna con algunas zanahorias ralladas, un poco de aceite y olivas pocas.—*Cena:* Lo mismo que a mediodía, o patatas fritas y ensalada de lechuga, o sólo manzanas.

### En los días de fiestas

*Melón o jugo de uvas con castañas asadas*

No es que nosotros no seamos partidarios de que no todos los días sean iguales. Sí, para nosotros, en cuanto a esto de las comidas, todos los días son iguales; pero para que vean muchos que también los trofólogos pueden hacer fiestas con comidas ricas y sabrosas (sin que hagan ningún daño) y prestarse a convites. ¿Pues no les parece que es poco agradable comer de una manera moral, filosófica y bella, una comida en fiestas, sin sangre ni crimen, ni ayes de dolor, ni eructos podridos, ni malhumor, teniendo en la mesa, de cuerpo presente, el cadáver de un pavo o de una gallina, como el de un lagarto o los babosos caracoles, y por lo contrario, hacer fiestas familiares, casamientos, Navidad, Año Nuevo y otras conmemoraciones, con ricos jugos de uva (sin fermentar), melones tendrales y castañas asadas a la brasa (o hervidas) y un poco de natilla, y los postres compónense de manzanas, que todo es compatible, agradable y armónico como nutriente, fortificante y calorífico?

*Desayuno:* Melón, miel y manzanas.

*Mediodía:* Melón tendral, natilla, castañas asadas, y para postres, dátiles y manzanas.

*Cena:* Melón, jugo de uva (hecho en casa o el que venden en las casas de régimen, Mostelle, Puruva, etc.), castañas, asadas o hervidas, manzanas y ciruelas secas, o pasas de uvas o peras de Aragón.

*¿Ha pensado Vd. hoy en hacer un naturista más, regalando un número de* PENTALFA *al amigo que se burla de Vd.?*

GRANJA

Clarís, 49 (junto C. de Ciento). - Pan mallorquín, huevos frescos, leche y Yoghourt.

**Se sirve a domicilio**

1303 — Gráfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona

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 si mismos* y de los suyos, formándose, de este modo, una conciencia naturista sobre el naturismo científico integral que les capacita de este modo para reemplazar de sus hogares, la actual ciencia del mal vivir, por la ciencia del bien vivir.

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

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

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

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

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

Los interesados pidan Programa de Estudios y condiciones de ingreso.

# Noticias y comentarios

Avisamos a nuestros lectores que tenemos a la venta colecciones completas de los únicos 14 números de *El Naturista*, aparecidos, y que recomendamos como interesantísimos para todos. Su precio es de 3'50 ptas. colección; enviar 0'15 para el certificado.

— Lea usted el útil y necesario librito de la Biblioteca de conocimientos para la vida privada, por el Dr. V. Suárez Casañ, *Los Vicios Solitarios*, a 0'75 en esta administración; pedirlo para quitar esa asquerosa práctica de la masturbación a la juventud e infancia, plaga terrible de la humanidad, engendrada por las lecturas excitantes, condimentos en las comidas, bebidas alcohólicas, carnes, pescados, pasteles, quesos, extractos de fiambres y de legumbres, e incompatibilidades químicas de alimentos, que excitando el sistema nervioso por las fermentaciones intestinales que produce, irritan los aparatos sexuales y viene la lascivia en ese terrible vicio, que engendra más tarde la *tuberculosis* y la *locura!*

— Coja usted el *boletín de suscripción* que le adjuntamos en esta revista y mándeselo a su amigo que simpatiza con la Trofología, y aconséjele que por sólo 3 pesetas recibirá un número de Pentalfa cada mes, desde enero a diciembre (doce números).

— El segundo año de Pentalfa comenzará el 15 de enero próximo y fenecerá el 15 de enero del año 1928.

— DE BADALONA.—Los vegetarianos de esta simpática población de la costa están de enhorabuena.

La casa Sorribas que tan acertadamente dirige don Pedro Sorribas, joven de actividad inacabable, ha instalado, junto con nuestro amigo y vegetariano don Amadeo Bonet, una sucursal de su casa en esta población para la venta de toda clase de alimentos vegetarianos y de régimen en la calle Conquista, 113, al frente de la cual está dicho señor Bonet. Felicitamos a los señores Bonet y Sorribas, deseándoles que su iniciativa les sea coronada con éxito lisonjero.—*El Corresponsal*.

— En VALENCIA: Agrupación Trofológica. — Hacemos saber a todas las Sociedades y grupos naturistas Trofólogos y simpatizantes, que en Valencia se ha constituído una Agrupación Trofológica Naturista, saludando al mismo tiempo a todos los camaradas de España y América.

Esperamos de todos aquellos que sienten interés y necesidad de que el *Naturismo* siga la evolución de los grandes progresos que hoy se presentan dentro del ideal, nos ayudarán a tan bienhechora obra de regeneración humana.

La correspondencia a Vicente Pascual, plaza de Pellisers, número 1, 1.°-Valencia

## Colecciones de PENTALFA

Ricamente encuadernados los 12 números del primer año de nuestra revista se vende a 10 pesetas el tomo, el que constituye un precioso tesoro para el hogar y una joya para la Biblioteca del estudioso, porque contine: Fotografías de vegetarianos, artículos filosóficos, Naturismo, Trofología, Trofoterapia, Cocina Racional y Compatible, Anécdotas, Poesías, Pensamientos, Noticias y Comentarios. **10 ptas.** la colección encuadernada, y 60 céntimos para el envío certificado.

## Insignias naturistas

Tenemos a beneficio de nuestra revista, insignias naturistas en forma de estrella de cinco picos, «Pentalfa», con botón para la solapa y para las mujeres con imperdible, a DOS ptas. cada una.

## Importantísimo

Avisamos a nuestros lectores en general como suscriptores y corresponsales que estando completamente agotado el número 1.° de Pentalfa, les rogamos si quieren beneficiar a nuestra revista, envíen todos dicho número para la encuadernación de las colecciones que haremos. Desde hoy no aceptamos más suscripciones para el primer año, y desde este número ya queda abierta la suscripción para el segundo año, que comenzará en 15 enero de 1927 y finirá en 15 enero 1928, no alterándose en nada el precio de la suscripción anual, pues siempre valdrá 3 ptas para España; 4 pesetas América y Portugal, y 5 ptas. Francia, Italia y demás países. El presente número por ser extraordinario (doble) vale 0'50, y corresponde a los números 9 y 10 para los suscriptores.

## Opinión de Napoleón sobre los hombres abstemios, frugales y temperantes

Cuenta la historia, que yendo en viaje Napoleón acompañado de su ministro Talleirant,—y entrando en la frontera de los Paises Bajos,—vió en los murallones de las costas de Holanda algunos hombres de aspecto modesto, altos, enjutos, huesudos que suspendían un frugal almuerzo al aire libre, para adelantarse y saludar al Emperador.

El gran vidente tuvo una visión telepática y preguntó a su ministro:

—¿Quiénes son esos hombres que tan frugalmente almuerzan?

—Son los diplomáticos con quien debeis tratar dentro de un momento. Contesta Talleirant.

¡¡Mala noticia!!—balbuceó el emperador—¡gente tan frugal y que domina tanto el estómago, es difícil de dominar!!!

Y cuenta la historia que aquel gran dominador de voluntades que tuvo el mundo postrado a sus pies, no pudo doblegar a aquellos dominadores del estómago!!!

¡¡Grabad con cincel y martillo esta enécdota en vuestra memoria, señores glotones, mixtívoros y bebedores!!

**Criterio naturista**

La vida humana está regida por leyes precisas, como todo lo que existe en la Naturaleza; es el conocimiento y la aplicación de estas leyes el verdadero fundamento de la salud y de la felicidad individual y de la especie.

Quien no sea capaz de concebir estas nociones fundamentales no puede discernir las verdaderas causas de la enfermedad, y por consiguiente, no puede tratarlas con lógica y eficacia.

DR PAUL CARTON.
Ex-interno de los Hospitales de Paris

**De un médico uruguayo**

El día en que las castas sociales no sean montañas y abismos, en que el trabajo no sea una cadena, en que la elegancia no sea disipación, en que el placer no sea vicio, en que el matrimonio no sea un contrato, en que el arte no sea un abismo y la ciencia no sea un privilegio, no habrá más criminales, ni tuberculosos. Ni manicomios, NI MEDICINA.

NI MEDICINA! La regeneración de la especie vendrá ennoblecida por la abnegación de una madre que sacrificará su hija en holocausto a la Vida. Porque Hygeia es la madre mitológica de la Medicina, e HYGEIA llamaban los Griegos a la Higiene.

DR. SANTIN CARLOS ROSSI.

CORRESPONDENCIA.—J. M. *Navareles*. Servidos todos libros «¿Estoy sano o enfermo?—A. M. B. *Onteniente*. Recibí carta y sellos, gracias.—J. M. *Escorial*. Recibí giro y enviamos libro.—A. M. *Algeciras*. Servidos «Eugenesia» y «Fundamento Moral».—A. A. *Baga*. Servidos «Manual» Castro y «Fundamento Moral».—F. M. A. Servido «Eugenesias» y «El Hijo».—M. R. A. *Isla Cristina*. Envío «Baños de sol».—M. G. *Quera*. Envié los libros. A. B. *Madrid*. Envié libros.—E. S. *Jaén*. Envié libro y suscripción.—J. T. *Valencia*. Envié libro.—M. H. *Madrid*. Envié libro y suscripción.—D. R. *Chiclana*. Recibí giro; gracias.—J. P. *Palma*. Recibí giro y envié Pentalfas.—V. S. *Madrid*. Envié Pentalfas y libro como indica en su carta.—J. M. *Barbate*. Envié libro.—E. R. *Samió*. Servido.—F. B. *Arriete*. Envié «Medicina blanca y Medicina negra»; próximamente enviaré folleto para saldar.—M. B. *Arriete*. Servida suscripción y libros.—T. T. *San Fernando*. Venda los que pueda y los que sobren los manda.—J. T. *León*. Serví la suscripción.—N. B. *Argentina*. Envié libro y suscripción.—J. T. *Valencia*. Recibí las revistas pero no los folletos ni la Trofología Práctica que le pedí y que corre mucha prisa.—S. C. *Las Arenas*. Envío libro.—J. G. A. *Marbella*. Envío libros pedidos; recibí giro.—J. Ch. *Sevilla*. Servida suscripción.—Donación a favor de PENTALFA: Juan Ujes, del Prat, 3'25.




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
Conquista, 113 - BADALONA

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



**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**

**Conquista, 113 - BADALONA**

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

# OBRAS NATURISTAS

**De venta en esta administración**

| | |
|---|---|
| *Alcohol, la carne y la vacuna (El)*, por Erregege | 0'50 |
| *Baños de sol (Los)*, por Herminio Castells | 1'— |
| *Baños de sol, aire y agua en casa*, por el Dr. Montiuis | 5'— |
| *Breviario naturológico*, por el Dr. Arturo Vasconcellos | 1'— |
| *Calipedia Moderna*, por el Dr. V. Casañ | 0'75 |
| *Catecismo y guía del Vegetariano*, por Juan Padrós Rubió | 1'— |
| *Cocina vegetariana*, por R. P. Sansón | 4'— |
| *Cocina vegetariana (La)*, por Ignacio Doménech | 3'— |
| *Cocina vegetariana racional*, por Adr. Vander | 2'50 y 3'50 |
| *Cocinera vegetariana (La)*, por Antonio Blandina | 6'— |
| *Colecciones de "El Naturista"* (14 números) | 3'50 |
| *Come, gasta menos y aliméntate más*, por el Dr. Saimbraum | 2'00 |
| *Cómo os cura la medicina natural*, por el Dr. E. Alfonso | 8'— |
| *Confesiones de un médico*, por el Dr. Veressaieff | 7'— |
| *Degeneración por la vacuna*, por el Dr. Verdé-Delisle | 4'— |
| *Diagnóstico por el iris*, por el Dr. Angel Vidaurrázaga | 10'— |
| *Dominio de sí mismo*, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.) | 2'50 |
| *Educación y crianza de los niños*, por Louis Kuhne | 1'— |
| *Espíritu de los pornacer (El)*, por dos laborantes | 2'50 |
| *¿Estoy sano o enfermo?*, por Louis Kuhne | 1'— |
| *Eugenesia*, por Ramón C. Rey | 1'— |
| *Filosofía Naturista*, por el Dr. Alberico Roth | 0'05 |
| *Filosofía del Vegetarismo*, por Carlos Brandt | 3'— |
| *Fracasados (Los)*, por Nicolás Capo | 0'10 |
| *Fundamento de la Moral (El)*, Carlos Brandt | 3'— |
| *Gimnasia de las profesiones*, por el Dr. Saimbraum | 2'50 |
| *Hacia la perfección*, por J. de G. | 1'— |
| *Hata Yoga*, por Ramacharaka | 8'— |
| *Higiene por la helioterapia (La)*, por el Dr. G. Leo | 5'— |
| *Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora*, J. Castro | 10'— |
| *Medicina blanca y Medicina negra*, por el Dr. Paúl Cartón | 2'— |
| *Medicina en su triple aspecto (La)*, por Antonio Martínez Novella | 0'50 |
| *Medicina natural*, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander | 25'— |
| *Médico del hogar (El)*, por Wifredo Boué | 5'— |
| *Mi sistema*, por Müller | 5'— |
| *Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El)*, por N. Capo | 0'25 |
| *Naturoterapia*, por Juan Angelats | 9'— |
| *Nuestro Credo* (poesía), por N. Capo | 0'05 |
| *Nuevos horizontes*, de Montevideo | 0'10 |
| *Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris*, Dr. Vidaurrázaga | 0'30 |
| *Postales vegetarianas* (clixés) | 0'05 |
| *Problema del Pan Integral (El)*, por José Castro | 3'— |
| *Propongo a la Mujer*, por Nicolás Capo | 0'25 |
| *Religión de la Naturaleza (La)*, por el Dr. E. Alfonso | 9'50 |
| *Salud de los niños por la higiene natural (La)*, Dr. E. Alfonso | 3'50 |
| *Salud por la alimentación racional*, por Pascault | 3'— |
| *Salud por la respiración (La)*, por el Dr. V. Arnulphy | 4'— |
| *Sendero de la Salud (El)*, por Carlos Brandt | 1'— |
| *Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El)*, J. Esteve Dulín | 1'— |
| *Trofología práctica y Trofoterapia*, por Nicolás Capo | 3'50 |
| *Una visita a Macrobia*, por Germina Alba | 1'— |
| *Unimaestro (El)*, por M. J. Fresser | 1'— |
| *Vegetarismo (El)*, por Uranus | 6 y 8'— |
| *Vegetarismo (El)*, por Carlos Brandt | 3'— |
| *Vicios solitartos*, por el Dr. V. Casañ | 0'75 |
| *¡Vivir!* de Buenos Aires | 0'50 |
| *Yo soy el alcohol*, por C. Méndez | 0'05 |

Gràfica Catalana—Banys Nous, 20

80
R 1926

# OBRAS NATURISTAS

**De venta en esta administración**

| | |
|---|---|
| *Alcohol, la carne y la vacuna (El)*, por Erregege | 0'50 |
| *Baños de sol (Los)*, por Herminio Castells | 1'— |
| *Baños de sol, aire y agua en casa*, por el Dr. Montiuis | 5'— |
| *Breviario naturológico*, por el Dr. Arturo Vasconcellos | 1'— |
| *Calipedia Moderna*, por el Dr. V. Casañ | 0'75 |
| *Catecismo y guía del Vegetariano*, por Juan Padrós Rubió | 1'— |
| *Cocina vegetariana*, por R. P. Sansón | 4'— |
| *Cocina vegetariana (La)*, por Ignacio Doménech | 3'— |
| *Cocina vegetariana racional*, por Adr. Vander | 2'50 y 3'50 |
| *Cocinera vegetariana (La)*, por Antonio Blandina | 6'— |
| *Colecciones de "El Naturista"* (14 números) | 3'50 |
| *Come, gasta menos y aliméntate más*, por el Dr. Saimbraum | 2'00 |
| *Cómo os cura la medicina natural*, por el Dr. E. Alfonso | 8'— |
| *Confesiones de un médico*, por el Dr. Veressaieff | 7'— |
| *Degeneración por la vacuna*, por el Dr. Verdé-Delisle | 4'— |
| *Diagnóstico por el iris*, por el Dr. Angel Vidaurrázaga | 10'— |
| *Dominio de sí mismo*, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.) | 2'50 |
| *Educación y crianza de los niños*, por Louis Kuhne | 1'— |
| *Espíritu de los pornacer (El)*, por dos laborantes | 2'50 |
| *¿Estoy sano o enfermo?*, por Louis Kuhne | 1'— |
| *Eugenesia*, por Ramón C. Rey | 1'— |
| *Filosofía Naturista*, por el Dr. Alberico Roth | 0'05 |
| *Filosofía del Vegetarismo*, por Carlos Brandt | 3'— |
| *Fracasados (Los)*, por Nicolás Capo | 0'10 |
| *Fundamento de la Moral (El)*, Carlos Brandt | 3'— |
| *Gimnasia de las profesiones*, por el Dr. Saimbraum | 2'50 |
| *Hacia la perfección*, por J. de G. | 1'— |
| *Hata Yoga*, por Ramacharaka | 8'— |
| *Higiene por la helioterapia (La)*, por el Dr. G. Leo | 5'— |
| *Manual Práctico de Alimentación Racional y Crudívora*, J. Castro | 10'— |
| *Medicina blanca y Medicina negra*, por el Dr. Paúl Cartón | 2'— |
| *Medicina en su triple aspecto (La)*, por Antonio Martínez Novella | 0'50 |
| *Medicina natural*, Nuevo sistema de curación.—Ad. Vander | 25'— |
| *Médico del hogar (El)*, por Wifredo Boué | 5'— |
| *Mi sistema*, por Müller | 5'— |
| *Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El)*, por N. Capo | 0'25 |
| *Naturoterapia*, por Juan Angelats | 9'— |
| *Nuestro Credo* (poesía), por N. Capo | 0'05 |
| *Nuevos horizontes*, de Montevideo | 0'10 |
| *Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris*, Dr. Vidaurrázaga | 0'30 |
| *Postales vegetarianas* (clixés) | 0'05 |
| *Problema del Pan Integral (El)*, por José Castro | 3'— |
| *Propongo a la Mujer*, por Nicolás Capo | 0'25 |
| *Religión de la Naturaleza (La)*, por el Dr. E. Alfonso | 9'50 |
| *Salud de los niños por la higiene natural (La)*, Dr. E. Alfonso | 3'50 |
| *Salud por la alimentación racional*, por Pascault | 3'— |
| *Salud por la respiración (La)*, por el Dr. V. Arnulphy | 4'— |
| *Sendero de la Salud (El)*, por Carlos Brandt | 1'— |
| *Tabaco y sus funestas consecuencias en la raza (El)*, J. Esteve Dulín | 1'— |
| *Trofología práctica y Trofoterapia*, por Nicolás Capo | 3·50 |
| *Una visita a Macrobia*, por Germina Alba | 1'— |
| *Unimaestro (El)*, por M. J. Fresser | 1'— |
| *Vegetarismo (El)*, por Uranus | 6 y 8'— |
| *Vegetarismo (El)*, por Carlos Brandt | 3'— |
| *Vicios solitartos*, por el Dr. V. Casañ | 0'75 |
| *¡Vivir!* de Buenos Aires | 0'50 |
| *Yo soy el alcohol*, por C. Méndez | 0'05 |

**Gràfica Catalana—Banys Nous, 20**

R. 1926 80