SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades

O. RICCI

Géneros selectos

TEMPORADA DE OTOÑO E INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

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

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

Y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones Cubiertos económicos

PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral.
Teléfono 16921 Barcelona

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° Barcelona

PENTALFA

Año IV 30 noviembre y 15-31 diciembre 1929 Núms. 22-23-24

El Vegetarismo está en marcha en el Mundo!



Fotografía tomada de la última excursión Naturista de Alcoy en la que se hallan los esposos Capo, Piñango, Ferri y otros, pero todos Naturistas entusiastas, los cuales esperan con gran ansiedad la próxima excursión *(Véase página 15)*

LA EDAD VEGETARIANA

Hay pocas cosas tan interesantes como los fenómenos que se repiten en la historia, y no hay en la actualidad falta de datos para dejar de suponer que vuelve la «Edad de Oro» en que la Grecia vegetariana reguló el mundo intelectual. Debemos al «American Druggist» la cuidadosa investigación estadística que revela el hecho interesante de la gradual desaparición de la carne en nuestras comidas con mucha mayor rapidez de la que muchos podrían suponer. «Consumimos solamente el 55 por 100 de la cantidad de carne que comíamos hace sólo una década», dice un diario de Tejas.

Que el consumo de la carne se haya practicamente a su mitad en diez años, es algo que probablemente sorprenderá incluso a los mismos vegetarianos, pero las estadísticas han sido recopiladas con la suficiente escrupulosidad para no dejar lugar a dudas. Según otros datos interesantes de dicha estadística, resulta que el consumo de ensaladas ha aumentado en un 110 por 100; el pan blanco ha declinado un 29 por 100, en tanto que el pan integral ha ganado un 35 por 100. Las verduras han registrado un aumento de 35 por 100; las frutas frescas un 39 por 100; los cereales un 35 por 100 y las frutas secas otro tanto. — De «Ceylon Theosophical News».

De *El Lote Blanco*, de diciembre de 1929

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

OBRAS NATURISTAS

de venta en esta Administración :: Alcoy, 2 y 10 Barcelona

Alcohol, la carne y la vacuna (El), por Erregege	0'50
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
Centros Magnéticos Vitales del ser humano (Los), por el Rev. C. W. Leadbeater	12'—
Ciencia de la respiración, por I. Ramacharaka	6'—
Come, gasta menos y alimentate más, por el Dr. Saimbraum	2'—
Comentarios sobre Trofología, Profs. N. Capo y Ton de Castro.	0'25
Cuadro demostrativo de las Incompatibilidades y las Compatibilidades de los alimentos, para pared, de 60 × 90, un ejemplar	0'60
Degeneración por la vacuna, por el Dr. Verdé-Delisle	4'—
Diagnóstico por el iris, por el Dr. Angel Vidaurrázaga	10'—
Dominio de si mismo, por E. Coué, trad. de T. Huguet (2.ª ed.)	2'50
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'—
Fundamento de la Moral (El), Carlos Brandt	3'—
Fundamentos Científicos del Naturismo, por el Dr. Vidaurrázaga	10'—
Gimnasia de las profesiones, por el Dr. Saimbraum	2'50
Hacia la perfección, por J. de G.	1'—
Hata Yoga, por Ramacharaka	6'—
Higiene Biológica, por Demetrio Salas	5'—
Influencia del régimen de vida para la madre y el feto (La), por el Dr. E. Lahmann	0'50
Kybalión (El), por Tres Iniciados	0'—
Medicina blanca y Medicina negra, por el Dr. Paul Carton	2'—
Medicina natural, Nuevo sistema de curación. - Ad. Vander	25'—
Medicina Psíquica (La), por I. Ramacharaka	6'—
Médico del hogar (El), por Wilfredo Boué	5'—
Mi sistema, por Müller	5'—
Moral Naturista, obrita para niños, de N. Capo	0'10
Naturismo y el Progreso Mecánico y Biológico (El), por N. Capo.	0'25
Naturoterapia, por Juan Angelats	0'—
Pentalfa, colecciones encuadernadas 1er año y 2.º y 3.º	10'—
Postales de la clave del Diagnóstico por el Iris, Dr. Vidaurrázaga	0'30
Preparación individual, por I. Krishnamurti	1'50
Propongo a la Mujer, por Nicolás Capo	0'25
Religión de la Naturaleza (La), por el Dr. E. Alfonso	0'50
Salud de los niños por la higiene natural (La), Dr. E. Alfonso.	3'50
Salud por la alimentación racional, por Pascault	3'—
¿Salvación o exterminio?, por Alfred Helsby	3'—
Sendero de la Salud (El), por Carlos Brandt	1'—
Superstición Médica (La), por C. Brandt	1'—
Trofología práctica y Trofoterapia, por Nicolás Capo	3'50
Una visita a Macrobia, por Germina Alba	3'—
Unimaestro (El), por M. J. Fresser	1'—
Vegetarismo (El), por Carlos Brandt	3'—
Vicios solitarios, por el Dr. V. Casañ	0'75
Vida Libertada (La), por I. Krishnamurti	1'50
¡Vivir! de Buenos Aires	0'50
Yo soy el alcohol, por C. Méndez	0'05

Estas obras se sirven enseguida a cualquier población de España, contra-reembolso, y al Extranjero enviando cheque bancario

Enviad lleno a nuestra administración este cupón, que vale 3'50 pesetas, en sobre abierto con el franqueo de 2 céntimos.

A los queridos lectores de «PENTALFA»

Como regalo les ofrecemos la oportunidad de adquirir gratuitamente la conocida e importante obra del Profesor Nicolás Capó, «Trofología Práctica y Trofoterapia», cuyo valor es de 3'50 pesetas, ya que los numerosísimos lectores han demostrado interés por ella, por ser eficaz en los casos de enfermedad en los familiares en el tratamiento, con éxito, de la medicina bucal y física, sin medicamentos, inyecciones ni operaciones.

Enviad este cupón lleno suscribiéndoos a «PENTALFA» antes del 31 de diciembre de 1929, enviando por Giro-Postal las 6 pesetas. Los que solo se suscriben por medio año recibirán de regalo «Eugenesia» de R. Rey y «El Sendero de la Salud», de C. Brandt.

Señor Administrador de «PENTALFA» tenga a bien suscribirme a su revista por un año, por lo que le envío 6 pesetas para el año 1930.

Sr. .....

calle .....

Pueblo .....

Provincia .....

MOSTINA

Zumo de uva puro concentrado
Sin alcohol

Producto natural que contiene íntegras las vitaminas y principios tónico, nutritivo y terapéuticos de la uva fresca

Mediante la concentración MOSTINA es inalterable aun después de empezada la botella y de uso sumamente económico. Para obtener el grado glucométrico natural del mosto sin concentrar mézclese al emplearlo una parte de MOSTINA en tres de agua natural o carbónica. Al adquirir, pues, UNA botella de MOSTINA adquiere el equivalente de CUATRO botellas de mosto sin concentrar.

Alimento energético de gran valor que en escaso volumen encierra gran cantidad de calorías hidrocarbonadas y por lo tanto no tóxicas, y una cantidad de vitaminas no superada por ningún alimento.

Cien centímetros cúbicos (aproximadamente 6 cucharadas soperas) de MOSTINA suministran al organismo 346'8 calorías y 45 unidades vitamínicas.

De venta en todas las droguerías, farmacias y colmados

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

Patatas, Frutas, Verduras y Hortalizas

José Cabot Vives

En el BORNE
Mercado Central núm. 105 BARCELONA

LAS 20 CURAS VEGETALES DEL ABATE HAMON



La salud por las plantas

Racional método de curación POR MEDIO DE PLANTAS que libra todos los días a m les de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Labara orios Botánicos, Ronda de la Universidad, 6 Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

Nombre .....
Calle .....
Población ..... Prov. .....

Pronto saldrá a luz el nuevo e interesante libro del Prof. N. Capo

«El Naturismo en el bolsillo»

(Orientación individual)

ESTABLECIMIENTO DE HORTICULTURA

ESTEBAN CAUTRON

SURTIDO PERMANENTE DE
TODA CLASE DE PLANTAS

Para la venta: Avenida Rodó, o bien, Teléfono 331

SALTO (República Oriental del Uruguay)

PRO VIDA Casa Clínica Naturista con Biblioteca de literatura de Terapéutica y Cocina Vegetariana. Director facultativo: Dr. Enrique Anglés Valdés. Secretario naturista: Aquilino López y López, Neptuno, 57, HABANA (Cuba). — Instrucciones sobre tratamientos de toda clase de enfermedades por los distintos procedimientos naturopáticos conocidos: baños de sol, vapor, tronco, asiento, luz eléctrica, masaje, dieta antitóxica, etc. — Con el mismo nombre «Pro Vida» edita una revista que ve la luz pública quincenalmente y está consagrada a la divulgación de las ciencias naturista y sociológica. — Suscripción anual: dos pesos moneda de Norteamérica.

EL ÚNICO CAMINO Libro que acaba de salir de la imprenta y cuyo autor es A. Martínez Novella. Consta de 96 páginas de texto al precio de 1'50 pesetas ejemplar. — Pedidos al autor: Provenza, 162, 1.°, 4.ª. EL ÚNICO CAMINO, es un libro cuya lectura puede sacarnos de la esclavitud y conducirnos a la libertad. — Índice de la obra: En el Umbral. A todos cuantos me lean. A los maestros. La célula como punto de partida para la educación física y biológica. La educación física. Educación moral. Educación del buen sentido.

CULTURA Revista mensual. Redacción y administración: Provenza, 162, 1.°, 4.ª BARCELONA Giros y correspondencia, A. Martínez Novella. Aparecerá en la primera quincena de enero y constará de 32 páginas y artística cubierta a dos tintas. Precios de suscripción: España, 5 ptas. año; Extranjero, 7 ptas. año; Número suelto, 40 céntimos. — Esta revista verá la luz con el noble propósito de difundir la CULTURA, o sea el cultivo del hombre.

Casa Ordeix Hnos. Especialidad en toda clase de frutas escogidas - :— Precios módicos
Picarte, 338 VALDIVIA (Chile)

Cuando visite Barcelona vea la

Pensión Vegetariana

Y

Comedor para Trofólogos

VICENTE LLORET

Espaciosas habitaciones — Cubiertos económicos
PENSIÓN DESDE **10** PESETAS

Ronda Universidad, 4, pral. — Barcelona
Teléfono 10921

SASTRERIA "OLYMPIA"

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

TEMPORADA DE INVIERNO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

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**

CASA PARTICULAR VEGETARIANA

Ramona PEIRÓ

Se sirven comidas Trofológicas

Ronda S. Pedro, 15, 2.° — Barcelona

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra **«DISEMIA»** que está completamente agotada:

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

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Barcelona
30 Nbre. 15 y 31 Dicbre.

PENTALFA

Año IV
Núms. 22-23-24

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 »

Huíd, Corderillos!...

Ahora que las fiestas de Navidad, Año Nuevo y Reyes están cerca, huíd animalitos, de vuestros sitios al libre y agreste bosque, donde nadie pueda cogeros, porque los cuchillos se afilan, las ollas, sartenes, paellas, cazuelas y asadores se preparan, oímos el macabro ruído ya meses antes; huíd!, huíd!, que vosotros pagaréis tristemente con vuestra Vida! Huíd pájaros, huíd liebres y perdices, que los hombres no tienen entrañas y vosotros moriréis asesinados en estos días de tanta piedad, hasta que comprendan bien vuestros amos el mandamiento de "no matar!" Y siempre que oigáis — gallos, pavos, gallinas y polios — que una fiesta se acerca, debéis prepararos a morir porque los hombres no tienen corazón! Huíd, huíd lejos!

Anafilaxia Digestiva

Es el mal común, es lo que toda la humanidad sufre, ricos y pobres, eruditos e ignorantes. Los trastornos digestivos están a la orden del día; a cada paso nos encontramos con una indigestión (especialmente después de las comidas opíparas de las fiestas), un dolor de muelas o una colitis; de ahí el tan vulgar uso de las purgas, las aguas estomacales y bicarbonatos (que queman y dilatan los jugos y paredes del estómago y vías digestivas) y los tan cacareados calmantes nerviosos. Pero veamos ahora qué quiere decir "anafilaxia": "an" quiere decir ausencia, y "filas" amante, afinidad; así que la palabra compuesta por Char-

Lea Vd. el precioso folletito del célebre médico alemán **Dr. Enrique Lahmann**, autor de la famosa obra «**DISEMIA**» que está completamente agotada:

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

Disemia de los niños en el claustro materno

Publicado por la revista PENTALFA, - Precio **0'50**

Interesante estudio de la relación de los alimentos diarios con la Pelvis, con un cuadro demostrativo del análisis químico de los diferentes alimentos.

Todo naturista debe adquirirlo, leerlo y regalarlo a un simpatizante. No se rehuse Vd. a ello, haga bien al Mundo, que el mundo es uno mismo.

Alimentos naturales

CASA **Sorribas**

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

GALLETA MARINA : Integral o blanca.

PURÉS de cereales tostados.

CREMAS DE FRUTAS, etc., etc.

Folletos, revistas y prospectos gratis

Salmerón, 222 :: BARCELONA :: Lauria, 62

Arrabal Bajo Jesús, 14 - REUS

Barcelona
30 Nbre. 15 y 31 Dicbre.

PENTALFA

Año IV
Núms. 22-23-24

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 »

Huid, Corderillos!...

Ahora que las fiestas de Navidad, Año Nuevo y Reyes están cerca, huid animalitos, de vuestros sitios al libre y agreste bosque, donde nadie pueda cogeros, porque los cuchillos se afilan, las ollas, sartenes, paellas, cazuelas y asadores se preparan, oimos el macabro ruido ya meses antes; huid!, huid!, que vosotros pagaréis tristemente con vuestra Vida! Huid pájaros, huid liebres y perdices, que los hombres no tienen entrañas y vosotros moriréis asesinados en estos días de tanta piedad, hasta que comprendan bien vuestros amos el mandamiento de "no matar!" Y siempre que oigáis -- gallos, pavos, gallinas y pollos -- que una fiesta se acerca, debéis prepararos a morir porque los hombres no tienen corazón! Huid, huid lejos!

Anafilaxia Digestiva

Es el mal común, es lo que toda la humanidad sufre, ricos y pobres, eruditos e ignorantes. Los trastornos digestivos están a la orden del día; a cada paso nos encontramos con una indigestión (especialmente después de las comidas opíparas de las fiestas), un dolor de muelas o una colitis; de ahí el tan vulgar uso de las purgas, las aguas estomacales y bicarbonatos (que queman y dilatan los jugos y paredes del estómago y vías digestivas) y los tan cacareados calmantes nerviosos. Pero veamos ahora qué quiere decir "anafilaxia": "an" quiere decir ausencia, y "filas" amante, afinidad; así que la palabra compuesta por Char-

les Richet) con "anafilaxia" digestiva quiere decir desafinidad en las digestiones.

Ahora bien; cuando una digestión se malogra es porque ha habido poca precisión en los "tiempos" de "batimiento" visceral, poca o ninguna armonía en los cuerpos químicos segregados por la fortitud de la presencia de subscias grasas y azucaradas—lactosa y alcalina a la vez ante los fermentos digestivos propios—, cuyo choque hace oscilar y hasta cambiar de vibración anatómica a las potencias ejecutantes de la pepionización y glucogenización de los alimentos ingeridos en un momento de fiebre glotona (la que es cosa de todos los días) y henos aquí con la presencia de *tóxicos* absorbidos por la sangre, que cuando el cuerpo la fuerza vital—en las temporadas de limpieza—hace sus microescogenas eliminaciones, aparecen herpes, eczemas, granos, furúnculos, escamaciones dolorosas, etc., nos extrañamos de ellos y miramos con misteriosa curiosidad, no llegando nunca a saber qué causa promotora.

La ciencia va cada día experimentando nuevos progresos y que cada vez se acercan más a la verdad. Hace de 10 a 15 años que la ciencia oficial se va inclinando por la cura de las enfermedades por las vías digestivas y cada vez comprueba grandes verdades en pro de nuestro criterio de la "MONO DIETA".

Desde hace algunos años numerosos autores han publicado trabajos relativos a la anafilaxia digestiva y han demostrado la importancia de esta nueva noción.

Además, los más variados fenómenos patológicos están condicionados a la insuficiencia proteopépsica del hígado, pudiendo variar estos accidentes desde la *simple tumefacción de la cara,* al *eczema* y al *prurito.*

Desde hace muchísimo tiempo se sabe qeu ciertos individuos soportan difícilmente los crustáceos, judías y el pescado, y que la ingestión de estos alimentos provoca en ellos diferentes desarreglos.

Otros enfermos sufren de *dolores de cabeza* inexplicables o padecen *somnolencias, pesadez,* después de las comidas. En sujetos sensibilizadas patológicamente, estos fenómenos pueden llegar a la forma aguda y la *crisis hemoclásica* puede ser más violenta.

El mérito de haber dado a conocer estos nuevos conceptos corresponde a muchos autores y citaremos en primer lugar al profesor Widal y a los doctores Abrami, Iacobesco y Richet.

Para combatir estos accidentes, todos los autores han preconizado el método de la desensibilización, que consiste en tomar una pequeña cantidad de peptonas una hora antes de cada comida, contra los shocks anafilácticos, coloidoclásicos o peptónicos. Pero esta medicación "atrofiante" y envenenadora, que decimos nosotros los Naturistas, que alivia momentáneamente al enfermo, evitándole temporalmente estos shocks, no corrige el estado general, por insuficiencia.

Se nos presentan dos métodos que se completan el uno al otro, constituyendo una cura, siendo esta cura lo que presentamos bajo la forma de dos especialidades: la reesensibilización natural por los productos vegetales crudos y agradables, fáciles de digerir por la científica combinación de los alimentos y que al mismo tiempo reenutre de vitaminas y sales indispensables a los tejidos y plasmas fisiológicos; y la otra, es por el nutrimiento que estos productos vegetales pero más ricos en hidrocarbonados (energéticos) en general—por la casi ausencia de los azoados—por la no albuminización y peptonización de los conflictos digestivos, viene el equilibrio fisiológico interno y el cuerpo, enfermo hoy, con los años de esta práctica de vida natural, se hace fuerte y vive muchos años, como justa consecuencia.

Además, los órganos digestivos, fatigados, descansan, se tonifican y se nutren, permitiendo, a su vez, un reposo vibratorio reparador a las glándulas de secreción interna, que son las controladoras de la vitalidad fisiológica y nerviosa.

Entonces, nada de digestiones artificiales por los archimodernos productos de las industrias farmacopeas de París o Berlín, de que tanto nos hablan e incitan. Nada mejor que una alimentación bien naturo-individualizada.

Prof. N. CAPO

En México se declaró oficial las Escuelas Libres

De Lisboa nos comunican que acaba de fallecer, el día 5 de octubre último, el último y grande sabio propagador de la ciencia Homeopática, Dr. Higinio G. Pérez, fundador y director de la acreditada Escuela de Homeopatía de México—el que tanto luchó para que fuera reconocida oficialmente por los Estados Unidos de México—, siendo vanos todos sus esfuerzos—, pero coincidentalmente a los 17 días, el día 22 de octubre, el actual presidente de la República, señor E. Portes Gil, hizo efectivo el Decreto de Ley declarando en igualdad de derechos a las Escuelas Superiores Libres que las Oficiales, acreditando competencia y honradez en los ejercicios profesionales.

Por lo que se ve, el Gobierno de la Revolución desea dar toda la amplitud posible para engrandecer así la mentalidad y la Instrucción en las Universidades Superiores a las masas trabajadoras, para engrandecimiento de la patria.

En números próximos daremos más detalles.

DE LITERATURA

PLOTINO

A Pepita Maynadé, joven, bella, rubia y rosada como una flor espléndida en pleno desarrollo, me une la admiración de mi sentimiento estético.

A Pepita Maynadé, artista, la afinidad de su preferencia helena y su vario gusto por todas las manifestaciones del arte.

A Pepita Maynadé, teósofa y ocultista, la fraternidad prometida en un mismo núcleo idealista y místico. Así, unida a mí por tantos vínculos, esta mujer en la que se hermanan las más preciadas cualidades, es tan mía, que sus triunfos son mis propios triunfos, de tal modo me alegra el comprobar su rápido creçimiento.

Amablemente dedicado a mi esposo y a mí llegó a mis manos su última obra "Plotino, su escuela iniciática y su filosofía".

De la literata llena de ensoñaciones y lirismos del Tesoro de Maya, a esta escritora erudita de Plotino, media toda una labor sentimental e inteligente, cada día superada en las columnas del Loto Blanco y en el folleto, hasta alcanzar la plena madurez en este libro interesante y divulgador de una sana y noble filosofía.

Del abolengo literario de su familia, de su niñez pasada entre los libros profundos de la editorial de su padre, ha heredado la joven escritora ese su afán por abarcar cada vez más dilatados horizontes mentales.

La labor que ha llevado a cabo Pepita Maynadé en este volumen, es difícil, benemérita y trascendental. En nuestro país, menos dado que Francia a las biografías, no había sido aún historiada con la delicadeza femenina y la intuición de las verdades eternas, la ejemplar figura del hombre cumbre del neo-platonismo, como lo ha hecho esta pintora distinguida, que en sus descripciones literarias señala con su pincel, que esboza el ocaso alejandrino, la aurora de unas enseñanzas olvidadas que occidente empieza a comprender de nuevo.

Este libro yo lo brindo a la curiosidad de todos los vegetarianos. En él verán su ideal de perfección biológica marchar del brazo como algo inseparable con el perfeccionamiento intelectual y moral. Su lectura les aportará nociones geográficas y psicológicas de una época perdida para nosotros, que resucita su misterioso existir al encanto de una prosa sonora y rica en imágenes revestidas con toda la ampulosidad meridional.

Mi felicitación y aplauso a la señorita Pepita Maynadé.

MARÍA F. DE PIÑANGO

El Alcait, noviembre de 1929.

LA VACUNA

De la misma manera que no comprendemos cómo fué posible la esclavitud, así las generaciones futuras se extrañarán de que consintiéramos la vacuna obligatoria.—*J. García Giner.*

TROFOLOGIA

Hay que concentrar las actividades y acciones del día en dirección como para efectuar un normal TROFISMO, sin el cual no hay felicidad celular posible.—*N. Capo.*

GRANDEZA

Agrandar los pulmones y achicar el estómago.—Dr. E. Jaramillo.

TRIPTICO UTIL

Una alimentación razonada cura la mayoría de las enfermedades; vigoriza el cuerpo y la inteligencia y produce una gran economía en el régimen doméstico.—*Dr. P. Pascault.*

¡QUE LASTIMA!

¡Cuántos enfermos hay en el mundo sepultados en los hospitales comiendo carne y tomando drogas para morir sin que el Sol y las frutas los regeneren y purifiquen la sangre!—*Dr. Amílcar de Souza.*

Ciencia de la Alimentación: Trofología

REGIMEN PARA UNA PERSONA ESTREÑIDA E INAPETENTE

Al levantarse, diez minutos de respiración y después de hacerse la higiene general:

Desayuno.—Caldo de ciruelas, medio litro, bien espeso, y final una manzana.

Mediodía.—Un plato de acelgas cocidas con cebolla y encima limón. Ensalada completa con aceite, aceitunas y limón. (Sin pan ni tomate, porque éstos son *incompatibles* con el limón.)

Cena.—Igual que a mediodía, agregando un poco de col. Masticar y ensalivar todo bien.

Diez minutos ejercicios respiración.

REGIMEN DE COPOS

Desayuno.—Una taza de caldo de ciruelas secas hervidas; dos granadas en un plato, con pan Dextrín blanco.

Tomar sol una hora.

Mediodía.—Sopa de fideos finos, o sémola, o copos de trigo con caldo de verduras, col, acelga y cebolla y algunas setas. Ensalada completa: lechugas, apio tierno, poco aceite y pan Dextrín blanco. Avellanas tostadas. Una manzana y tomar sol y un paseo al campo.

Cena.—Una taza de caldo de verduras y una yema. Ensalada como a mediodía y un plato acelgas hervidas. Final, dos manzanas crudas.

REGIMEN DE KAKIS

Desayuno.—Caldo de ciruelas, una taza; un poco de pan y dos kakis.

Mediodía.—Un kilo de uva, pan-galletitas, dos o tres kakis y algunos higos o dátiles.

Cena.—Melón o kakis, dos granadas, galletitas Dextrín y 50 gramos de nata o dátiles.

Hacer bastante ejercicio de respiración antes de ir a dormir.

REGIMEN DE JUDIAS TIERNAS

Mediodía.—Ensalada completa. Patatas hervidas y judías tiernas y 25 gramos de piñones.

Tarde: dos manzanas.

Cena.—Patatas con judías tiernas, con cebolla y tomate, con ensalada abundante; final, dos manzanas.

REGIMENES VARIOS

Desayuno.—Manzanas de 6 a 7 y queso tierno,
Mediodía.—Manzanas, de 8 a 10 yema de huevo,
Cena.—Manzanas de 7 a 9 y nata, Masticar todo bien.

Desayuno.—Uva, kaki y pan.

Mediodía.—Melón, granada, pan y un poco de queso tierno.

Cena.—Uva, granada o naranjas y pan negro (Dextrín), con un poco de nata o queso tierno.

Desayuno.—Manzanas, de 6 a 7.
Mediodía.—Manzanas, de 8 a 10.
Cena.—Manzanas, de 7 a 9. Masticar todo bien.

REGIMEN DE FIDEOS

Al levantarse, el zumo de un limón, con agua.

Desayuno.—Caldo de ciruelas, con un poco de uva (500 gramos) y pan Dextrín negro; una manzana.

Un paseo al aire libre. Respirar siempre profundamente.

Comida.—Sopa de fideos finos, hecho con caldo de verduras; col, acelga, cebolla, zanahoria, espinaca y un sofrito de tomate y ajo. Abundante ensalada de lechugas, escarola, rabanitos, un poco de aceite, una yema de huevo, pan negro tostado y una manzana o dos y algunas almendras crudas.

Tarde: dos manzanas cocidas.

Cena.—Dos tazas de caldo de verduras, de mediodía, con una yema de huevo, y dos manzanas.

Antes de irse a dormir veinte minutos de paseo.

UNA CENA CONTRA EL CONSTIPADO

Ensalada de lechugas con escarola, rabanitos, zanahoria, almendras peladas, con el zumo de dos limones y sin tomate, y un plato de verdura cocida, con limón también por encima (sin pan).

MIENTRAS LA ESFERA GIRA

Congresos que curan y Congresos que matan

Para la justa apreciación de las siguientes reflexiones, que con meditación durante el Congreso IV se nos han sugerido y que aquí estampamos sintéticamente, pedimos a nuestros queridos lectores le dediquen algunnos minutos de agudizada y penetrante atención.

¿Cuál ha de ser el NORTE de nuestras aspiraciones? La investigación de la VERDAD! La Verdad de las verdades es siempre esotérica (interna) y nunca externa; por tanto, las cosas que pasan en la vida y que nuestros ojos ven, a veces pueden ser, en el fondo, muy distintamente de lo que "vuelo vista" parecen: por ejemplo, el Congreso naturista referido, el cual ha sido más bien "una venganza" y no una asamblea unánime y libre del sentir naturista nacional, con muy raras excepciones.

Cada efecto tiene su causa. No hablaremos ambiguamente, lo haremos—como siempre—bien claro, y seguros estamos que nuestros lectores no nos tacharán por obscuros, porque diremos todo el detalle DE FONDO de la concentración atmosférica naturista de los últimos días de la primera quincena de septiembre de 1929.

Principiaremos por decir que el Congreso fué mal organizado (a pesar de haber trabajado mucho sus organizadores) por falta de experiencias en organización de congresos, porque han sido muchísimos, más de los que éramos, que quedaron fuera, debido a la fijación de horas y la forma poco asequible que se distribuyeron las entradas. Y creemos que este asunto de organizar los congresos naturistas "a la minuta" ocurrirá siempre, porque, como se va cambiando cada dos años de urbe, y como los que quieren figurar al frente de la presidencia son "rabiosos entusiastas" (porque los profesionales que pudieran hacerlo bien (excepciones aparte) han sido excluídos por la desconfianza, personalismos y el odio reinante) y no tienen capacidades, tiempo ni experiencia—porque nunca lo han hecho—nos estrellamos cada vez con un fracaso de organización.

Externamente, y para el público en general de Barcelona y de fuera, este Congreso ha sido el de mayor éxito, pero es debido a la coincidencia de la Exposición Internacional de Barcelona; ese traje de seda ha hecho que los periódicos de todas partes comentaran... ¿a que no adivinan los lectores lo qué?... los acuerdos "unánimes" del Congreso, generados, la mayoría, por un aura *mental concentrada e influyente* con resoplidos, bluffs, amenazas indirectas de presiones vibratorias en el espacio ambiente, ordenando con *coacciones morales* a: "que es conveniente para la causa naturista esto o el otro, etc." Pues nos pareció aquéllo un "soviet naturista", con su Lenin y Trosky y todo. Y nada menos que en el seno de la Exposición, gracias a la amabilidad y gentileza del Excmo. señor Marqués de Foronda, por cedernos—a los naturistas, que sin duda nos consideró personas serias—los salones magníficos del Palacio de la Agricultura, que no nos merecimos; fué como dar un espejo a un monito, pues vimos faltas de respeto a la seriedad del acto de la transcendencia como lo es un Congreso Naturista, y al local, congresistas y público en alpargatas, algunos de la mesa en mangas de camisa, además del feo espectáculo que se dió de nombrar, por los incidentes que se originaban de si tenía que hablar fulano o sutano, que no había pagado las cinco pesetas, y etcétera. Vamos... una cosa de chiquillos. ¡Lo sentimos en el alma, pero esa es la verdad tristemente comprobada!

Y ahora iremos por partes:

Para el buen psicólogo, ya en el primer día de la apertura del Congreso—como quien al levantarse en el alba conoce el buen tiempo que va a hacer en todo el día—se vieron sus puntos cardinales "tendenciosos". Se comprueba el primer incidente con no aceptar la representación de un grupo "formado últimamente" en Barcelona, por no estar legalizado, pues aunque sabemos muy bien que este grupo se traía en cartera premisas extremadamente anarquistas, ramilletes Nietzchianos y conclusiones que se permitieron expresar en las siguientes palabras: "que los que menos saben lo que en realidad es el Naturismo son los profesores naturistas", y, por tanto, ellos, los bohemios, los libres, los desprendidos (hasta de ciertas leyes naturales, como lo es el respecto y la moderación) y que creen que al ir descalzos, comer uvas al campo y tirarse de panza al sol son naturistas (aunque lleven debajo del brazo un libro de sociología ultra avanzada) y hacen la mejor propaganda naturista. Debióseles, no obstante, haber dejado hablar, y en su turno, con imparcialidad y educación, aclarar conceptos sociológicos, morales o filosóficos con criterio naturista siempre, ¡porque el Naturista abarca también esa trinidad humana!

Una de dos: o los naturistas integrales que componían el alma del Congreso temen a las IDEAS de los hombres, y por tanto, no son lo suficientemente fuertes para afrentarlas y mantener en alto el firme y recto, suave e irrefutable criterio naturista, o se les rechazó para verse mejor "más solos". ¡Justicia y tolerancia ha de ser nuestro lema! ¿El Congreso (el congregar gentes) de los Congresos nuestros o los de los otros, no son para los que de una forma u otra le interesa el acuerdo unánime hecho en el seno de las colectividades para la mejor marcha de nuestra civilización? ¿Por qué desconfiar? ¿por qué pensar mal *a priori*? ¿por qué temer a las manifestaciones de contrincantes, si son sinceras? ¿O acaso nosotros somos papas de verdades? La intolerancia ha hecho derrumbar a todas las grandes instituciones que en el mundo se han querido imponer, porque la causa de esa intolerancia es la falta de convicción, el temor, la duda, la tribulación en lo que va a hacerse. Todo está perdido cuando la CONCIENCIA no vibra armónicamente con la idea, y ¡guay de

los acuerdos colectivos si la conciencia está en constante rebeldía; si la conciencia no se convence antes! Las cosas son así y así hay que tomarlas; cada siglo tiene sus grandes sabios, cada siglo tiene sus grandes idiotas. Lo que a nosotros toca hacer es encarrilar cariñosamente a los naturistas que no entienden aún bien el Naturismo Regenerador, Trofológico o Eutrofológico—o a los que no saben nada aun—; pero con buenas palabras y no con amenazas ni burlas. La imposición, la burla, la sátira, el arco de flechas, los resoplidos, por más "verdad" que digan, es de sectarios y de asnos tendenciosos. Y hemos puesto *verdad* con comillas, porque no es tal verdad—porque una cosa que necesita imponerse, no lleva en sí el germen de la convicción—y lo que no sale de la conciencia no es duradero, y lo que no es duradero no es verdad; la conciencia es hija de lo eterno; lo ilusorio baja a la tumba de los vivos y sacude a los pueblos absortos en sus pasiones, creyendo dar vida a poderosos y a mendigos, pero... el ojo inmenso, inabordable e incólume de la *Conciencia* permanece siempre en lo alto, alumbrando los pasos firmes de los peregrinos de la verdad!

Así que en el primer día ya vimos una falta de unanimidad quejándose mucho por lo arbitrario que había sido el horario en los días hábiles, que por las mañanas y ni por las tardes no podían acudir muchos, porque estaban en sus ocupaciones y empleos, pidiendo muchos que cambiaran las secciones por las siete de la noche hasta las diez, lo que no fué aprobado. Se nombra, para el otro día, la presidencia, recayendo sobre José Lión de C., después de no haberla querido aceptar varios de los asambleístas. A la una termina la primera sesión y todos márchanse seminerviosos por los amplios senderos de la Exposición, dibujándose en los rostros la esperanza de lo "que se haría y diría mañana", en unos y en otros desconsuelo por no poder acudir.

El lunes, a las 10'15, en el palacio de la Prensa, abrió el acto el presidente José Lión de Castro, notándose en la concurrencia una falta de mucho más de la mitad de los asistentes en la apertura.

Después de hablarse de si se debía o no leer el acta anterior, se aprueba que no, porque en realidad no se poseía la oficial, aunque habían mociones para que no se leyera, aunque fuera la oficial. Cosa rara, porque siempre en toda asamblea se leen al empezar el acta anterior, y se entabla una discusión de nuevo, de si debía leerse o no, pero el presidente, oportuno, corta la discusión y dice que no se lee porque no se posee oficialmente el acta y se pone a discutir otro tema, y éste es el tesoro. El señor Padrós dice, como tesorero de la C. N. E., que él aun retiene más de 900 pesetas de lo recaudado del Congreso de Bilbao, y que al no acudir él al Congreso de Málaga porque lo veía muy embarullado, estaba en éste—a pesar que él no sabe aún cómo saldrá—, dispuesto a entregarlas y que se hiciera cargo el Comité. Y se compromete entregarlas al otro día. Se entra en el tema de la definición de que debía entenderse por naturismo. Y aquí, como cual lobos marinos hambrientos que ven un

pececito flotar sobre las aguas turbulentas del Océano, se lanzan algunos con sus definiciones despachándose a su gusto. Que el Naturismo era el todo, lo mejor de lo mejor. Predominando que había que admitirse al Naturismo la "Libertad" y la "Justicia", conceptos éstos sociológicamente interpretados. Pero el Dr. Lucio Alvarez dijo que el Naturismo Integral ya era todo eso, filosofía, justicia, moral, elevación, libertad, ciencia, amor, armonía, y etc. Pero el profesor José Castro dijo que se quería aclarar ese punto, porque algunos naturistas—entre ellos Ramón Rey, Dr. Alfonso, un cariz espiritual—religioso—y el que esto escribe, contestó que el profesor Rey no había nunca pretendido darle carácter religioso, sino netamente espiritual—como igual el doctor Alfonso, profesor Dulin, Abentin, Dr. Carton y otros—y que una cosa es espiritual y otra es religioso.

Toda escuela de Regeneración, toda doctrina moral, toda ciencia y filosofía elevada, ha de ser forzosamente *idealista*; eso es: *espiritual*. Y aun el concepto religión no se admite, entre nosotros, como dogma de alguna secta, sino en su verdadero sentido; eso es, "re" del latín—volver—y "legión"—unión—que quiere decir: Volver a ligar, a unir, a encauzar al pueblo o masa desorientada y desunida (que bastante necesitamos nosotros de esta Religión), por tanto, no se le ha querido inyectar—por parte de los naturistas espiritualistas—ningún dogma religioso al naturismo—, sino muy al contrario, un fino y elevado idealismo, al contrario de los naturistas materialistas, que quieren sólo que los naturistas sepan comer pan con frutas o judías con aceite, pedir a la sociedad justicia, libertad y derechos y más derechos del hombre, no recordándose nunca o casi nunca de los DEBERES; sí, de los DEBERES del hombre! El hombre no entrará nunca en el camino de la felicidad si no va por el santuario de sus Deberes (es decir: cumplimiento de las leyes naturales divididas en *anímicas* y *físicas*) y es así como únicamente vendrán después los derechos—que es estar de acuerdo con Bacon, cuando dijo que "a la Naturaleza se le domina obedeciéndola".

El martes, en el Palacio de la Agricultura de nuevo, se habló de la vacuna, pretendiendo algunos que se pidiera al Gobierno la libertad de no vacunarse sólo para los naturistas, y otros que sería mejor pedir la cláusula de conciencia para todos los ciudadanos, como se ha hecho en otros países donde hay médicos, comités y asociaciones netamente antivacunistas.

El miércoles—con la presidencia del Dr. Lucio Alvarez—se trató de varios temas, colonias naturistas, solárium, campo de nudismo, Trofología (y que de paso sea dicho, al que esto escribe no se le permitió ampliar sus conceptos de Trofología integral). Se habló sobre el servicio militar de los naturistas y los presos.

El jueves comenzó ya a ponerse un poco más amarga la cosa, por tratarse de los médicos y profesionales del Naturismo. Los rabiosos e inflamados de puritanismo vociferaban contra los que se dedicaban a la

enseñanza y terapéutica naturista, y los otros, entre ellos el doctor Lucio Alvarez, José Castro, José Lión de C. y el que esto escribe, opinaron que el ser médico de sí mismo era cosa algo compleja y que dependía de la inteligencia, capacidad y carácter del estudiante, y que aun en ciertos casos siempre se necesita la ayuda de otro para ir con más seguridad. El jueves se terminó el congreso por falta de número de competentes para tratar la segunda parte del Congreso, que era la sección terapéutica. Y aquí hemos de dejar sentada nuestra protesta por la poca nobleza de algunos naturistas destacados que allí se empeñaban a querer tratar los temas científicos (muy pocos presentados a la mesa, por eso) y hacer conclusiones oficiales para el Mundo naturista, en la orientación terapéutica, si no había allí las capacidades suficientes para contrabalancear, analizar, discutir y puntualizar las cosas en serio, y era una razón muy gorda que tenía el fondo que proponía no continuar, es decir, no tratar las cuestiones terapéuticas, porque como la mayoría de los temas científicos eran alrededor de la Trofología, y los pocos que acudieron para discutir la segunda parte eran partidarios de la Trofología o ya trofólogos, no teníamos que repetir "el cuento de Juan Palomo... yo me lo aso y yo me lo como"... Y por suerte, para la nobleza y moral del IV Congreso, no se trató la segunda parte. Estuvimos de suerte, a pesar de tantas pretensiones inflamadas, gracias a la intervención del señor Lión y otros. Pero como la Dirección de las oficinas de la Exposición retirarían a todos los pases de entrada en el recinto de la Exposición al enterarse que el Congreso se había terminado, en atención a los que tenían el "pase" y no estaban enterados de la terminación del Congreso, se resolvió continuar el viernes y el sábado, pero de una manera extra oficial. Y en ese concepto familiar es que el profesor J. Lión de Castro lee y se comenta su interesante trabajo sobre el cáncer y su tratamiento Naturista, muy acertado en todo, por cierto, al concretar que era su causa un estado morboso especial proveniente del anormal metabolismo interno, y en su tratamiento fué bastante en abundancia el aporte de ventajas científicas basadas en las conclusiones trofológicas, y en casos muy extremos en personas sin voluntad para seguir régimen naturista, abogaba por la operación.

El sábado, como era el día de clausura, debían leerse las conclusiones finales, pero como los secretarios no habían tomado nota de nada, como para poder allí dar las conclusiones escuetas como es debido y como es lógico hacer en todos los Congresos, se tuvo que dar por terminado a mediodía, dejando la responsabilidad toda al Comité de la Federación Naturista de Cataluña, cuyas memorias aun esperamos.

En resumen: Fué un Congreso que aun no curó las llagas abiertas de los anteriores; al contrario, se abrió batalla muda y locuaz entre los diferentes sentires de los "yo" apegados aún a la vulgar personalidad, además de verse palpablemente que ha caído el Naturismo Integral en manos de juventudes inexpertas, fanáticas y en turbas de cerebros atormentados que por que han leído cuatro libros de *ultra autoindividualismo naturista* y han recetado limón o caldo de acelgas o ciruelas a su vecino, ya se creen con derecho a haber descubierto la piedra filosofal de la vida y de la muerte, cogiendo la nave con timón y todo por su cuenta para estrellar sus ilusiones y caprichos (y no al Naturismo, porque la ciencia y la filosofía Naturista queda siempre intacta en sus primeros principios), contra la alta muralla de la inexperiencia, de la incultura y del terrible fanatismo.

El orgullo y la intolerancia no es lo más recomendable para cicatrizar heridas; al contrario, es el sacrificio, el trabajo amoroso constante y dulce dado con copas cristalinas del Ideal Naturista al mundo hermano; es el beso cálido del ideal traído de las subterráneas regiones de lo desconocido, como de las etéreas esferas de los cielos visibles a la intuición y a la *conciencia*, dado con pureza y sabiduría, con espontaneidad y elocuencia al mundo que sinceramente desea acompañarnos a la gran cruzada de emancipación.

Pues ahora no debemos llorar el muerto. ¿Para qué lamentarnos? Si demasiado sabemos que la culpa, la responsabilidad, ha sido toda de los mismos dirigentes y conocidas personalidades del movimiento naturista español, pues ellos han entregado "la tarea de la cartera", de la organización de los Congresos a manos no aptas. Y así tenemos que los mismos Naturistas verdad tenemos la culpa de que vaya mal el naturismo en España, dando lugar a que los naturistas de vecinos países se extrañen de la poca altura moral que en España tiene actualmente el Naturismo Integral. ¡Es un bochorno para nosotros! ¡consentir que el Naturismo, que es un elevado Mensaje, el más armonioso, el más práctico e inmediato Mensaje mundial de Regeneración Humana, esté en pleno año 1930 aun en manos de niños obcecados! ¡Lo más malo para la causa naturista no son nuestros "enemigos" los carnívoros, sino los "judas", los fanáticos y los engreídos de un naturismo hotentote!

¡No hemos cumplido con nuestro deber; la culpa es toda nuestra!

Procuremos entonces, en lo sucesivo, a realizar Congresos que curan, Congresos que elevan y enseñan el CAMINO FELIZ a la humanidad doliente, ¡y habremos alejado de nuestros yermos los Congresos que matan!

Prof. NICOLÁS CAPO

NOTA IMPORTANTE.—Por no estar aún traducido del portugués, no hemos podido publicar hoy el interesante trabajo sobre el Congreso IV, del Prof. J. Lión de C., que irá en el próximo.

Hemos recibido la interesante conferencia del Dr. Jinarajadasa "Desarmemos la guerra", que recomendamos a nuestros lectores.

Mande usted 2 pesetas en sellos de 0'05, que le mandaremos un paquete de folletos variados para hacer propaganda Naturista.

El tabaco es funesto

Aunque para la comunidad en general la peor es tal vez la de fumar, pues cuando estamos junto a un fumador tenemos que aspirar el humo del tabaco, aun contra nuestra voluntad.

El tabaco contiene un aceite esencial, del cual una sola gota basta para matar un gato en dos minutos. Un puro fuerte contiene bastante veneno para matar a dos hombres que no hayan usado esta hierba. Darwin demostró su efecto mortífero aun para la vida de las plantas, tomando una hoja verde y poniéndola en el jugo de la planta del tabaco. La hoja pronto se pone morena y amarillenta; luego toma color de paja y muere al fin. Lo que pasa con la hoja sucede también con el cuerpo humano. Primero paraliza los delicados organismos que forman los tejidos del cuerpo; estos diminutos y fieles centinelas dirigen su atención y sus esfuerzos a desechar este intruso destructor de la vida, pero el resultado de la lucha para ellos es la parálisis y la muerte. Haig, el afamado hombre de ciencias inglés, afirma que el tabaco disminuye la fuerza muscular, apoca el vigor intelectual, reduce la tensión arterial y aumenta los latidos del corazón; para mitigar jaquecas tiene el mismo efecto que la ipecacuana y la antiquania, dos narcóticos poderosos. Da consuelo al hombre de la misma manera como el opio y la cocaína; y como con éstos, la reacción es el decaimiento mental y la tendencia al suicidio. Esto ha sido corroborado por Drysdale en el *British Medical Journal*. El tabaco produce el cáncer, la más horrorosa de todas las enfermedades; la dispepsia, que produce a su vez la melancolía y el suicidio; y tal condición del corazón, que se detiene repentinamente para no volver a funcionar más.

Cuando reflexionamos tocante a los efectos terribles que esta hierba produce entre las naciones de la tierra, nos maravillamos que su uso no haya sido prohibido en todas partes. El tabaco no es alimento, sino veneno de una acción lenta y peligrosa, que destruye la sensibilidad más delicada; paraliza la razón y estimula la parte animal del cerebro, y por tal causa, los hombres que se entregan a esta costumbre suelen por los vicios hacerse inferiores a los animales.

Un escritor manifiesta que cuando la costumbre del tabaco se adquiere en la niñez, excita los órganos aun no desarrollados, enciende las pasiones y lleva a los jóvenes a la ruina moral y física, pues el efecto final del uso continuo del tabaco es la pérdida completa del vigor viril. ¡Reflexionad, vosotros padres de familia, lo que puede sobrevenir a vuestros hijos al admitir en sus jóvenes cuerpos este terrible veneno del tabaco! Por vuestro descuido, por vuestro ejemplo, por la misma naturaleza heredada de vosotros, aspiran este veneno, que viene a excitar sus pasiones y a inducirlos a dar el primer paso que puede conducirles a la infamia. El doctor Bremer, médico de la institución de San Vicente, para los locos, en San Luis, Mo., ha consignado recientemente el hecho de que el uso del tabaco por los jóvenes produce en ellos el deterioro mental y moral, mientras que en personas de más edad produce enfermedades del cerebro y la locura. H. T. RAND, M. D.

* * *

El afamado médico especialista inglés Sir Morell Mac Kenzia dice que las manchas blancas sobre la lengua y dentro de la boca, que se llaman *manchas de fumador*, son más frecuentes entre los que fuman cigarrillos que con los que fuman puro o pipa. Como resultados directos de fumar cigarrillos, enumera las enfermedades del corazón, la ceguera y el cáncer, así como también la epilepsia y la locura.

Para poder gozar de salud perfecta hay que ser puro en el alma, en la moral y en el cuerpo, alimentándose con ensaladas y cereales, o pan y frutas y teniendo costumbres sanas.

Es admirable cuanto se economiza en un año *en salud y en dinero* si se deja uno de fumar, porque lo que gasta un fumador al año fumando ocho cigarrillos al día, podría mantenerse una hermosa biblioteca siempre con libros nuevos.

EL NATURISMO ANDANDO

Recuerdos del "Aplech" de Alcoy del 27 de octubre

Si nunca segundas partes fueron buenas, cabe decir que cuando de aunar amores se trata, la vida da un mentís a este aserto. Siempre



Salutación al bosque libre

que los hombres se reúnen para quererse, para conocerse mejor sin empañar la pureza de esta actitud con ningún bastardo deseo, el éxito corona su intento. Así ha sucedido en esta segunda reunión de vegetarianos habida en una fría y luminosa mañana otoñal, bajo las frondas de una verde pinada junto a un estanque donde se reflejaba el añil del cielo.

Cincuenta en número éramos los expedicionarios; cincuenta corazones que aspiraban a la superación del alma y del cuerpo unidos por el vínculo común de amor a la Naturaleza y respeto a su manifestación en toda vida.

La jornada fué pletórica de satisfacciones. En ella pudimos comprobar con intensa alegría cómo la mujer española escapa de la garra del "qué dirán" que tantas iniciativas y renovaciones mata.

De Olleria, una comisión de hermosas jóvenes, discípulas del entusiasta matrimonio Garrido, que las acompañaba, dió buena prueba de la extensión que va adquiriendo en nuestro país el vegetarismo.

Llegaron comisiones de Navarrés, Enguera, Gandía y Pedralba.

Antes de la comida, la señora de Capó, acompañada por un instrumento pastoril, nos regaló con una selección de danzas griegas, entre



Saltos artísticos ligeros

las cuales descolló "La elección de la rosa".

Capo habló después. Su lenguaje sencillo y verdadero ganó la simpatía de todos. Esta vez no disertó acerca de asuntos científicos; giró toda su charla alrededor del Congreso recientemente celebrado en Barcelona.



Imploración al Todo

A mi entender los reparos que apuso a varias conclusiones de esta última Asamblea los hallé discretos y bien observados.

Tras enumerar las deficiencias de organización, dificultad de entrada, unilateralismo ideológico, falta de número, ausencia de leaders que dieran universalidad al acto, apuntó la idea de formar para el futuro una comisión organizadora permanente encargada de asegurar con tiempo, sagacidad y calma, la realización de los Congresos venideros, dando a aquéllos más ductil forma, a fin de atraer a todos los sectores del vegetarismo que tienen por lema básico, no el ser trofólogo, fisiatra, kunhista, etc., sino el respeto a la vida. Mostró su disconformidad con la tesis sustentada por muchos de que el vegetarismo no debe admitir gérmenes extraños y se basta a sí mismo. Dijo—con razón—que ninguna idea puede estacionarse girando en torno de sí misma, pues toda filosofía se renueva con aportaciones de otras, y cuando esto no sucede, acaba por ser inservible. Cantó a un futuro naturismo, fusión de Asia soñadora y mística y la América dinámica

Apoteosis triste...

comercial de la que Europa puede llegar a ser el equilibrio y España la paloma de la paz entre todos los vegetarianos, a los que brinda, acogedora, su sol esplendoroso, sus productos y condiciones climatológicas insuperables en el mundo occidental. Hizo un elogio de la labor de Brandt y terminó con una cariñosa salutación de los elementos de Cataluña, cuya representación asumía.

Bautista Asensi, el fotógrafo oficial del grupo, hizo unas poses y otro compañero, músico, varias instantáneas.

Terminó la comida, amenizada con chispeantes ocurrencias, y el viento frío nos sugirió la idea de continuar en el local de la Sociedad la fiesta tan agradablemente sostenida.

Dedicamos la velada al arte. Se ejecutó música de Beethoven, Lizt, Albéniz y Granados; la señora Capo cantó una balada popular catalana y el "Vorrei morire", de Tosti. Declamaron bellas composiciones los jóvenes Asensi, Reig y otros varios, cuyos nombres no recuerdo. De propósito he dejado para lo último el *recital* de la esposa de Capo. Quien la haya oído recitar, ingénua y frívola, a "Margarita" de Rubén, la trágica "Ola" de Víctor Hugo, el patético poema "El Mirlo" de Guerra Junqueiro y el parlamento de Elvira en el convento del "Don Alvaro o la fuerza del sino" del Duque de Rivas, asegurará, como yo lo hago, que a poco que se esfuerce puede llegar a ser una figura de relieve en la escena, como ya es hoy una discípula aventajada del Conservatorio del Teatro Liceo de Barcelona, en la que cifran muchas esperanzas maestros y críticos.

Celebramos haber acertado. Enhorabuena.

Saludos efusivos dispersaron en distintas direcciones a los expedicionarios, a los que unánimamente se les oía exclamar: ¿Hasta cuándo? ¡Hasta pronto!—me atrevo a asegurar yo.

De estas reuniones todos salimos ganando. Como dice Benavente en "De cerca", las gentes que se confían sus penas y dolores se convierten en aliadas.

A cada representante se le obsequió, con destino a la biblioteca de su centro, con varias obras del filántropo D. Attilio Bruscetti, folletos Pro silencio por la paz y novelitas de asunto vegetariano escritas y editadas por Capo.

A éste y a los alcoyanos, incansables y entusiastas, mi felicitación por esta segunda gira; a todos los vegetarianos de España mi saludo y mi ruego para que aporten su concurso a las futuras reuniones, dando con ello un ejemplo de fraternidad que robustecerá el ideal con la unión que es fuerza y la tolerancia que es cultura.

MARÍA F. DE PIÑANGO.

El Alcait, noviembre de 1929.

"PENTALFA" SIGNIFICA SALUD

Lea usted PENTALFA cada 15 días y se irradiará de salud y optimismo.

Código Moral para el Naturista

Vive de acuerdo con la Naturaleza, por el estudio de sus leyes.

Por el ejemplo y las buenas obras realiza su culto y demuestra su verdad.

Ten siempre tu alma en estado puro para parecer dignamente delante de tu conciencia.

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

No hagas mal para esperar bien.

Haz bien por amor al bien mismo.

Estima a los buenos, ama a los débiles, huye de los malos, pero no odies a nadie.

No lisonjees a tu hermano, pues que es una traición; si tu hermano te lisonjea, teme que te corrompa.

Escucha siempre la voz de tu conciencia.

Sé el padre de los pobres; protege a los animales; cultiva las plantas; enseña a los que no saben.

Evita las querellas, prevé los insultos, deja que la razón quede siempre de tu lado.

El derramamiento de sangre es un crimen; evítalo.

Parte con el hambriento tu pan, y a los pobres y peregrinos mételos en tu casa; cuando vieses al desnudo cúbrelo y no desprecies tu carne en la suya.

No seas ligero en airarte, porque la ira reposa en el seno del necio.

Detesta la avaricia, porque quien ama las riquezas ningún fruto sacará de ellas, y esto también es vanidad.

Observa las reglas de higiene, tanto física como espiritual.

Huye de los impíos, porque su casa será arrasada; mas las tiendas de los justos florecerán.

En la senda del Honor, de la Justicia y de la Verdad está la Vida; mas el camino extraviado conduce a la muerte.

El corazón de los sabios está donde se practica la virtud, y el corazón de los necios donde se festeja la vanidad.

Respeta a las mujeres; no abuses jamás de su debilidad y mucho menos pienses en deshonrarlas.

Si tienes un hijo, regocíjate; pero tiembla del depósito que se te confía. Haz que hasta los diez años te estime, hasta los veinte te ame y hasta la muerte te respete. Hasta los diez sé su maestro, hasta los veinte su padre y hasta la muerte su amigo. Piensa en darle buenos principios antes que bellas maneras; que te deba rectitud esclarecida y no frívola elegancia. Haz un hombre honesto antes que un hombre hábil.

Que la bondad sea tu norma, la justicia tu guía, la belleza tu sentimiento y la Verdad tu lema y compañera.

Si te avergüenzas de tu destino, tienes orgullo; piensa que aquél ni te honra ni te desgarra, el modo con que cumplas te hará uno u otro.

Lee y aprovecha, ve e imita, reflexiona y trabaja, ocúpate siempre en el bien de todos.

Educa a tus hermanos menores, los animales; úsalos, pero no los maltrates ni les prives de la existencia.

Conténtate de todo, por todo y con todo.

Aliméntate de acuerdo con tu naturaleza y constitución.

No juzgues ligeramente las acciones de los hombres; no reproches y menos alabes; antes procura sondear bien los corazones para apreciar sus obras.

Sé entre el vulgo libre sin licencia, grande sin orgullo, humilde sin bajeza; y entre los hermanos firme sin ser tenaz, severo sin sed inflexible y sumiso sin ser servil.

Sé moderado al hablar con los grandes, prudente con tus iguales, sincero con tus amigos, dulce con los pequeños y conversa eternamente con los pobres.

Justo y valeroso defenderás al oprimido, protegerás la inocencia, sin reparar en nada de los servicios que prestares.

No maltrates a los animales, ni hagas de tu cuerpo su cementerio.

Exacto apreciador de los hombres y de las cosas, no atenderás más que al mérito personal, sean cuales fueren el rango, el estado, la fortuna, sexo, casta, color o raza de cada quien.

El día que se generalicen estas máximas y se practiquen, la especie humana será feliz; y los Naturistas habrán terminado su tarea y podrán cantar su triunfo liberador.

Prof. RAMÓN C. REY

* * *

La Medicina Cómica

ESTRICNINA

Hoy se substituye por el genalcaloide, Genostrychnine, de toxicidad mucho menor, fácilmente manejable, y con las mismas indicaciones de la estricnina. A pequeñas dosis estimula el sistema nervioso; a grandes dosis estimula la industria de Pompas Fúnebres; es un cuerpo tan venenoso que sólo se puede comparar su acción tóxica con la de la leche de algunos cafés.

MERCURIO

Uno de los pilares de la medicina; el mercurio es un metal líquido de color y de la movilidad de un duro sevillano, más pesado que una revista frívola que amalgama con el oro, y, como un chulillo, se combina con la sosa. El mercurio, al exterior, es antiséptico y antiparasitario; al interior, antisifilítico y purgante; forma el aceite gris, esa pesada inyección que hace cojear a las tanguistas y sentir un fuerte dolor al golpearlas las nalgas. La pomada mercurial, usadísima por los soldados para evitar las molestísimas ladillas, cogidas bien en la soledad de la compañía o bien en compañía de la Soledad.

El mercurio ha sido y será el tratamiento ideal de la sífilis, pese a las estomatitis y a los malos especialistas.

Un preparado de mercurio muy solicitado por los jóvenes histéricos ha sido el sublimado, empleado con gran éxito para calmar los dolores del noviazgo, por medio del suicidio; hoy, menos románticos, lo emplean al 1/1,000 en lavados.

FÉLIX HERCE

(Del "Diccionario Humorístico de Medicina".)

"La nueva ciencia de comer"

"La nueva ciencia de comer y tratado completo de cocina vegetariana autrofológica", del profesor José Castro, de reciente publicación por la Casa Maucci, de unas 376 páginas de texto, con numerosos platos confeccionados a base de cocina Trofológica, que creemos muy recomendable a todos; pero se ve que el autor no está bien convencido de esa alimentación, porque vemos que aun persiste en la manía de querer tener alumnos por todas partes, como si tuviera que nutrirse de alumnos su cuerpo, sin los cuales la vida no le sería posible. Tener como plato del día a los alumnos es cosa fácil en teoría; ahora falta saber si en realidad en la práctica es conveniente o incompatible para su estómago dicho manjar. Eso decimos en el caso que los imaginarios "alumnos" se apresaran a hacerse "asar" y condimentar a gusto de semejante consumidor, cual voraz Saturno mitológico que devora a sus propios hijos.

Reflexión moral: Los maestros, cuando en realidad son maestros de alguien, nunca se blasonan ufanamente de tales, sino que el enseñado se siente siempre con amorosa simpatía hacia aquel ser que tanta delicadeza moral y respeto mutuo le enseñó. Cuando falta una cosa es porque no hubo la otra. Maestro y discípulo son dos compañeros que están escalando la sabiduría de la vida. Y el verdadero sabio es humilde y modesto, que si en realidad tiene confianza en la Ley de Justicia, no pide, ¡espera! la Ley se encargará de darle lo que le pertenece. No debemos ir a la sabiduría por el camino de la humildad y de la modestia, pero en la sabiduría, ineludiblemente, tienen que existir esas dos virtudes morales, sin las cuales el hombre se estrella millones de veces ante el Gran Portal que permanece cerrado para el obsecado y digustófilo de la VIDA.

DE NUESTRO CONCURSO LITERARIO

Los premios.—Como ya hemos anunciado varias veces, queda terminado el Concurso con este número extraordinario, siendo elegidos como premiados nada más que tres: La poesía "Eso no basta", el artículo sobre Vicente Priezznitiz, y el de la familia Regenerada por el Naturismo Trofológico; y de los otros premios, por no presentarse competidores suficientes al límite de antemano señalado, han quedado desiertos. Rogamos, pues, a los tres únicos favorecidos, nos escriban reclamando el premio correspondiente, porque precisamente de dos de ellos no tenemos el domicilio; pero han de hacerlo dentro del término de los tres meses de esta fecha.

EL DOCTOR NAVAS EN BARCELONA

Ha llegado a ésta, con su familia, el doctor naturista y Trofólogo, don Eusebio Navas, con su señora esposa y sus cuatro hijos, la mayorcita de quince años, todos vegetarianos, y es nuestro huésped desde el 13 de diciembre, pensando radicarse en la ciudad condal, abriendo un consultorio naturista, teniéndonos a su disposición por la propaganda de nuestros caros ideales naturistas y de elevación moral.

Rarezas y manías de ciertos grandes hombres

Ampere miraba siempre con fijeza, haciendo rodar un botón del traje de alguno de los que le oían.

Bacon se desmayaba en los eclipses de luna.

Beyle tenía accidentes cuando oía el ruido del agua que saliera de una llave.

Bourdaloue tocaba el violín antes de subir al púlpito.

El mariscal de Brézé se desmayaba cuando veía un conejo.

Crebillon escribía sus tragedias teniendo dos cuervos sobre su mesa.

Cuyas trabajaba echado en el suelo.

Daumesnil tenía la vida envenenada por el temor que sentía hacia los cometas.

A Erasmo le daba fiebre cuando veía un pescado.

Haendel no componía sino durante la embriaguez.

Lalande comía arañas.

Lavoisier no bebía sino en un tintero.

Le Natre tomaba polvos de aserrín de madera.

Catalina de Médicis no podía soportar el olor de la rosa.

Mehul colocaba una calavera sobre el piano.

Mignard no podía dormir sino teniendo una gallina en su cuarto.

Nabucodonosor se creía transformado en un animal.

Nieper no comía más que una vez al día antes de irse a la cama.

Pascal veía un abismo a su lado.

El Papa Honorio creía que su vida estaba unida a una gallina negra, llamada Roma.

A Priestley le atacaba la risa cuando pasaba un entierro.

Richelieu vivía rodeado de gatos.

Rousard tenía un ojo gris y el otro obscuro.

A Scalígero le hacía temblar el olor del berro.

Espinoza sacaba la lengua cuando se miraba en un espejo.

Tico Brae se desmayaba cuando veía una liebre.

Vauban creía que había sido mujer en una vida anterior a la suya.

Platón comía higos para inspirarse y Maquiavelo entrando en su biblioteca.

Verdi se enfadaba al ver un título.

Rarezas y curiosidades de los pequeños hombres

La *Revue des Traditions* habla de algunos curiosísimos remedios populares, muy en uso también entre nosotros, que nos parece oportuno dar a conocer.

¿Tenéis, por ejemplo, fiebre? Pues bien: tomad una araña negra y metedla entre dos cáscaras de nuez, envolviéndolas luego con un pedazo de tela blanca, y algunas horas antes del acceso, colgadla al cuelo del enfermo, el cual debe, sin embargo, ignorar lo que aquello contiene. Cuando la araña haya muerto, la fiebre habrá desaparecido.

Otro remedio aun más original: Introducid en una bolsa tantos guijarros pequeños como berrugas tengáis en las manos, y arrojad después la bolsa a la calle; el que la recoja herederá vuestras berrugas.

¿Sufrís dolor de muelas? Pues no tenéis más que arrancar, con un

martillo, un clavo de una puerta, e ir de mañanita a sacar agua de un pozo, y el mal cesará.

¿Sufrís lumbago? Ceñid sobre vuestros riñones una cuerda que haya servido para atar un pilón de azúcar, y vuestros dolores desaparecerán.

Para curar la tuberculosis intestinal es preciso trasladarse a un campo, perteneciente a un rico señor feudal, y señalar, con el azadón, un cuadrado, arrojando después al aire la tierra comprendida en el espacio señalado. El mal desaparecerá a medida que la hierba se marchite.

En Francia son muy vulgares esta clase de remedios. Durante una epidemia de fiebre tifoidea, un conductor de ómnibus decía a un vecino suyo que aquella enfermedad era muy fácil de curar. "Tomad, añadía, un pichón vivo y partirlo en dos; después aplicadlo sobre la frente del enfermo; el pichón, a los pocos días, entrará en descomposición, lo que indica evidentemente que se ha chupado todo el mal.

Además de esta clase de remedios, de una medicina absolutamente fantástica y ridícula, la citada revista enumera algunos otros, aun más increíbles, como el de frotarse las manos con una planta que haya picado un picoverde, para que nadie pueda resistiros. Si se quiere dominar la voluntad de la persona amada, basta meter una rana verde en una caja de madera agujereada y colocarla encima de un hormiguero. Pasados algunos días se saca lo que queda de la pobre bestia, se pulveriza, y se arroja el polvo sobre la persona amada. El efecto es segurísimo.

Todo esto se practica aún actualmente en Francia, en Italia, en España y en otros países, con ligeras variantes. ¡En pleno siglo XX!

• • •

Filosofía del Vegetarismo

La inmensa mayoría de vegetarianos, yo entre ellos, de nuestro país, fué inducida al vegetarianismo por razones de salud, cuando los médicos alópatas habían agotado, sin conseguirlo, cuantos remedios propone la ciencia universitaria, para curar las enfermedades.

Habiendo hallado, no sólo alivio, sino una completa curación a nuestras dolencias, y al cabo de los siete años de práctica asidua del régimen, una total renovación de las células de los órganos afectados, permanecemos, claro está, fieles a este salvador sistema, el cual pasa a constituir la única norma de nuestra cultura física y de nuestras actividades fisiológicas.

Y si bien la ansiada regeneración de nuestro organismo constituye ciertamente un poderoso acicate para alistarnos en las huestes de este partido, después, por lo general, ignoramos cuántos motivos de orden especulativo e ideológico nos aconsejan ser con él consecuentes.

Y estos motivos precisamente son los expuestos de modo magistral por el ínclito compeón del naturismo, Carlos Brandt, en su tratado de "Filosofía del Vegetarianismo".

Las causas determinantes del vegetarianismo, los efectos derivados de su adopción, se analizan y se ponen sabiamente de relieve en este valioso compendio de exploración y de raciocinio.

Una vez leído ya, queda uno capacitado para poder propalar y defender los salvadores principios en esta obrita sustentados.

Ya no sólo se es vegetariano por haberse regenerado corporalmente, sino por constituir el vegetarianismo la sagrada herencia de nuestros primeros padres; por haber sido vegetarianos los maestros de la humanidad y sus sabios; por ser la configuración y estructura de nuestros órganos la más apropiada para masticar, digerir y asimilar frutas y no carnes; por el respeto debido a toda vida, principalmente del reino animal; por los beneficios, en fin, de todo orden proporcionados por la observancia de sus reglas: salud, larga vida, apacibilidad; apartamiento de cuanto presupone artificio; amor a la naturaleza y a sus frutos; amor a cuanto ella sustenta, amor a los humanos.

Tales son las enseñanzas expuestas por Brandt con orden, claridad y sencillez sumas en su "Filosofía del Vegetarianismo".

Y deseando la difusión de las mismas, nos permitimos recomendar a los vegetarianos la lectura del libro.

En cuanto a los carnívoros, esta misma lectura de la "Filosofía del Vegetarianismo" no habrá de dejar de impresionarles ni de constituir, para algunos de ellos, interesantes temas de meditación.

¿Acaso los carnívoros no se cuidan del aseo y limpieza extremados de sus cuerpos y de sus ropas, de cuantos utensilios se valen y principalmente de sus moradas?

Pero y de su aseo y de su limpieza internos, ¿cómo se cuidan?

Introduciendo en su organismo cuanto de más peligroso hay: bacterias y sueros de animales infeccionados y de cuanto de más nauseabundo desecha la vida, o sea, la muerte deliberadamente causada a diario a millones de seres indefensos.

A todas estas personas, ya tan avanzadas en el camino de la higiene externa, la lectura de la "Filosofía del Vegetarianismo" de Carlos Brandt, habrá, a buen seguro, de determinarles a intentar ser por dentro tan limpios y aseadas como lo son ya por fuera, respetando y protegiendo tanta vida inmolada al concepto erróneo de sus imperativos vitales.

JULIÁN PIÑANGO

* * *

¿Qué es el Naturismo Integral?

Después de leer el extracto del acta del reciente IV Congreso Naturista, y sin pretensiones de ser yo quien lo concrete, me determino a preguntar: ¿Qué es el Naturismo integral? Pues creo sea preciso definirlo de una manera categórica y sencilla, definirlo, concretarlo, o discutirlo si es preciso, pues de esa definición saldrán los postulados de la futura Confederación Naturista Española.

En el Naturismo Integral caben todas las ideas filosóficas, políticas, sociales o religiosas. El Naturismo Integral es un ideal ecléctico, es un medio, una norma de vida, una revisión o disciplina en la mera e íntima individualidad, que partiendo del estudio sensato y racional de Madre Naturaleza, señala a la Humanidad el sendero de la perfectibilidad, perfectibilidad que partiendo de la más íntegra e íntima individualidad, aportará a la Humanidad la salud perfecta.

El Naturismo Integral no es, ni debe, ni puede, ser un coto cerrado, una secta; en el Naturismo Integral habrá, como en todas las ideas, extremos más o menos opuestos, pero esto no será óbice para que no se cultive en él la unidad, el ideal Naturista: al declararse ecléctico, es todo Tolerancia y Comprensión; así, pues, no cabe pensar que

todos optemos por idéntica práctica de vida, pues, precisamente, la eficacia de esas diversas tácticas son las que enriquecen y sublimizan la Terapéutica y Etica Naturista, haciendo nuestro bello ideal, comprensible y adaptable, por todos aquellos que de veras sientan deseos de superación.

Concrétese, defínase lo que es el Naturismo Integral, pensemos en Naturismo colectivo, pues cierto naturismo individual parece convertirse en materialista, en personalista... en sectario, y el Naturismo Integral es puro eclecticismo, puro altruísmo, es todo bondad y amor, es un medio imprescindible, eficacísimo de regeneración integral, de perfectibilidad universal.

J. GONZALEZ MALO

Noticias y Comentarios

GRATAS VISITAS

En el mes pasado tuvimos el gusto de estrechar la mano al señor Alvaro Cristóbal, de Yurre (Vizcaya), de 76 años, con más de 40 de vegetarismo, dando además en nuestro local una conferencia sobre "Normalismo", doctrina muy interesante, agradando mucho al auditorio.

—En este mes nos visitó, procedente del Brasil, el convencido Naturista José Dorado Bullón, quien piensa radicarse en España. También nos visitó el señor don Julio Menéndez, de Carlet.

Fiesta familiar de Navidad

Como ya anunciamos en los números anteriores, el día 25 de diciembre, a las cuatro de la tarde, efectuaremos la esperada fiesta familiar Naturista, en la que tomarán parte varios alumnos del Conservatorio de Declamación del Gran Teatro del Liceo de Barcelona, el barítono Llopis, las hermanas Pelegrí, canto y piano; la señora Perera, la señora Domingo, Martínez Novella, el Dr. Navas, el profesor Capo, etc. En el mes de enero realizaremos otra.

GRATIS "TROFOLOGIA PRACTICA Y TROFOTERAPIA"

Todos los que deseen este libro deben de suscribirse a PENTALFA y enviar el giro de las 6 pesetas antes de año nuevo; después de esta fecha no habrá derecho al regalo.

LAS VENTAJAS QUE HAY EN SUSCRIBIRSE A "PENTALFA"

A los lectores de PENTALFA les conviene más suscribirse por años adelantados que comprarlas sueltas, porque si desea coleccionarla y for-

mar un rico tomo encuadernado, las tendrá que recibir directamente de la redacción, no corriendo el peligro de quedarse alguna vez sin el número, porque el tiraje se hace para los suscriptores, y en cambio las otras se envían si sobran. Luego los suscriptores gozan del REGALO que de cuando en cuando hace PENTALFA a sus amigos, descuentos especiales en libros—preguntas sobre Naturismo, gratis—recomendaciones a personas conocidas, etc.

DEL CONGRESO

Extrañeza.—Es la que en general reina entre todos los Naturistas que siguen el curso del movimiento del Congreso realizado, al ver que el Comité de la Federación Naturista de Cataluña no haya dado publicidad extensa de las conclusiones, inventario y balance de las cuentas, entradas y salidas de Caja y las publicaciones de las memorias de todos los Congresos, como se acordó en este último. Porque para todo, se sabe que hay bastantes fondos y, sin embargo, ya han pasado tres meses y aún no se ha hecho, y claro está, da a sospechar en incorrecciones del Comité. Nosotros pedimos desde estas columnas, al Comité, que haga público lo acordado y cumpla con su deber, para evitar caóticas interpretaciones.

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

Como prometimos a nuestros suscriptores, en este número va un ejemplar de regalo de este hermoso folleto; igualmente avisamos que tenemos a disposición de todos bastante número de ejemplares con el 25 por 100 descuento por pedidos de más de 50 ejemplares.

CANJE NUEVO RECIBIDO

Hemos recibido de Tarrasa el primer y segundo número de *Inquietud,* periódico de cultura y crítica filosófica, que aparece dos veces al mes—su administración es calle San Antonio, 88—, cuya orientación encontramos muy acertada y alentamos a sus directores a seguir en la lucha pro "Homos Sapiens".

* * *

Educator, de Barcelona, año 2.º, número 7. Revista hispano-americana de Ciencias de la Educación, con un importante trabajo de Víctor Masriera sobre un nuevo método pedagógico de dibujo y otro interesantísimo sobre la Higiene sexial en las escuelas de niños y de niñas. ¡Lástima grande es que no le incluyan una sección vegetariana para niños, que tan útil sería para la salud de la infancia! No obstante, la consideramos una de las más importantes de España.

"PALAS"

Revista naturista publicada por Carlos Brandt, en New York, como continuación de «Minerva». Este número primero es muy interesante conteniendo además de otros trabajos el curso de Naturopatía del Dr. Benedicto Lust.

LIBROS NUEVOS RECIBIDOS

"Cocina Vegetariana Española", en tamaño grande y 226 páginas, por la señora Concepción Pérez de Corvo, y "La Novela de un Médico", de 263 páginas, por Vicente Isaac Corvo Ridruejo, de Badajoz ambos, cuyo envío agradecemos en el alma y las recomendamos a nuestros lectores para su estudio.—"Plotino". De la autora, señorita Pepita Maynadé hemos recibido este hermoso libro, a la que le damos infinitas gracias por la deferencia y le felicitamos por su gusto exquisito en enfocar así filosóficamente la obra.

* * *

Iniciales, núm. 8, de Barcelona, con el folleto: "Vidas agitadas", de Panait Istrati; trad. de J. Elizalde. También recibimos "El Sugetivismo", de Han Ryner, de la revista "Estudios", de Valencia, y "Acción Cultural", de Sabadell, y "El Peludo" y "Generación", de Buenos Aires.

VIDAS AGITADAS

Panait Istrati trae con este libro un nuevo y fuerte matiz de pintoresco vasallaje a la Verdad.

El imponderable narrador rumano, virtuoso del orientalismo balkánico, leitmotiva esta obra con el arpegio somático, deambulador sin patria, Asshaverus eternos en la ruta sin fin del dolor y el ensueño.

Exquisito y audaz, Panit Istrati, sensibiliza, hasta el espasmo extático, el subjetivismo de su ética, precursora de afinidades y reminiscencias ignoradas aun.

Pulcramente editado, consta de 60 páginas, y vale 40 céntimos. Pedidlo a Editorial Somo, Premiá, 44, Sans. Barcelona.

VARIAS

Se necesita sirvienta para familia vegetariana, buen trato y paga bien: escribir a esta revista.

* * *

Lea usted la página "Vida Naturista" en "Acción Cultural".

* * *

En breve el Prof. N. Capo irá a Madrid para dar dos conferencias sobre Trofología y Trofoterapia, invitado por los naturistas madrileños.

* * *

Interésese usted por "Manzana de oro" y acuda a la reunión del 25 de diciembre, a las cuatro de la tarde, en nuestro local.

* * *

Propague usted PENTALFA.

EL NATURISMO EN CUBA

Los amigos luchadores de la Habana nos escriben diciéndonos que han renovado la junta directiva de la Asociación Naturista de Cuba, triunfando la segunda candidatura para el ejercicio de 1929-31, que es como sigue: Presidente, Francisco García Reyes; vicepresidente, Domingo Alcedo Lazcano; secretario, M. Walpole; tesorero, Ramón Alonso García; bibliotecario, Adrián del Valle, con sus cuatro vocales, comisión de Beneficencia y otra de propaganda. Cuyo nuevo domicilio es: calle Industria, 118, bajos, y el número del teléfono es A. 3868. Exito y acierto le deseamos al nuevo haz de propagandistas para el bien de la humanidad. ¡Salud, armonía y siempre adelante!

ESTRELLITAS

Tenemos disponibles distintivos de la estrellita "PENTALFA" a 2 pesetas cada una, fabricadas en Alemania, especialmente para nuestra revista.

AMIGOS DE "PENTALFA"

Donativos: S. Ledesma, de Nueva York, 1'90, y Concepción Ruperto, 4. Total: 5'90 pesetas.

Los medios prácticos para alcanzar la felicidad humana

Por WILLIAM MEIKLE

Filosofando el otro día con unos amigos, sobre el asunto de supremo interés, de las infelicidades, de las miserias humanas, sus causas y sus remedios, y como convenimos todos en las mismas conclusiones, en cuanto a éstos, y la obligación de propagar en seguida, por la prensa, nuestras ideas, para el bien de la humanidad; suscitóse, muy naturalmente, la cuestión de quién o quiénes debían tomar la parte principal de la tarea.

Después de mucha discusión sobre este punto, pues había quien alegaba no tener tiempo; quien falta de experiencia y capacidad; y quien rehuía las responsabilidades de varias clases a que, decía, se exponía, si lo hiciera. Finalmente, nos rogaron con tanta insistencia, que aceptamos; creyendo que de otro modo, se perdería un tiempo precioso; pero convencidos de que cualquiera de los amigos, lo habría hecho mejor, tanto en la forma como en el fondo del asunto.

Así es que, contando con un público que, para nosotros, ha sido por demás indulgente, en otras ocasiones, sin más preámbulo, vamos a emprender la obra altruista.

Sintetizando lo que sabemos de ciencia y de filosofía; ayudados con una experiencia poco común, y de muchos años, hemos llegado a la convicción de que:

> Las miserias, las infelicidades humanas dependen de la reproducción excesiva, irracional, sin control, de seres humanos; no poseyendo la "*Mens sana in corpore sano*": ni la educación, moral, intelectual y física indispensables a una humanidad sana y feliz.

No hay ninguna duda de que, es la excesiva reproducción de esta clase, que incluye los abusos sensuales, que llenan los hospitales y asilos para niños, jóvenes, viejos y gente de mediana edad; los manicomios; las casas de beneficencia; las cárceles y penitenciarías: Crea huelgas; anarquismo; y hace necesario la existencia de médicos y boticarios.

No podemos omitir de esta lista, larga y abrumadora, los que se precisan para mantener el orden: celadores, soldados y marinos, con sus jefes y oficiales. Las ideas que este último cuadro suscita, en cuanto a gastos y destrucción, ya sea en paz o en guerras, o revoluciones, son verdaderamente asustadoras.

Mientras los seres humanos, ya individualmente, ya como naciones, están tan atrasados moral e intelectualmente, tendremos todos que sufrir las miserias consiguientes.

En estas observaciones no podemos dejar de reconocer la solidaridad que existe entre la humanidad, en cuando a felicidad y miseria.

La gente altruista, de naturaleza superior, no puede gozar felicidad mientras sus semejantes están sufriendo; y tienen necesariamente, por inclinación y por interés, que ayudar la evolución a un estado más perfecto de la sociedad.

Desgraciadamente, nos rodean por todos lados pruebas de la verdad del tema de este ensayo, en cuanto a las miserias. Es necesario dar ejemplos, pero, no obstante, hay algunos casos demasiado comunes, de los cuales vale la pena dejar constancia.

Pidiendo limosna se nos presentó una mujer con tres hijos al pie, y uno en los brazos; no podía escapar a nadie que estaba otra vez embarazada. El estado de todos denotaba la mayor miseria y un desaseo repugnante. Averiguando la condición del padre correspondiente descubrimos que hacía tres años estaba enfermo en cama. ¿Qué reproducción podía esperarse de tal matrimonio?

Otro: con seis hijos, cuyos padres, al casarse, estaban enfermos, e incapaces de ganarse la subsistencia para ellos solos; y si es posible, menos todavía,

con los hijos que echaron al mundo. Vivían en una sola habitación, que ni de la intemperie les abrigaba, y muertos de hambre, en la mayor miseria, ni agua tenían sino de limosna. La mujer estaba otra vez en cinta.

¡Cuando se casaron el sacerdote les exhortó a "multiplicarse"!

Nos encontramos el otro día con una niña de ocho años sorda-muda, y como estábamos cerca de su domicilio pudimos averiguar algo de las circunstancias del caso.

La madre nos dijo que tenía otra niña, menor todavía, también sorda-muda; y que había enterrado a otra en el mismo estado.

Esta mujer nos dijo: "Dios mando los hijos: que ella había tenido once, de los cuales habían muerto cinco: que las sorda-mudas también se las había mandado Dios".

Nos informó que el padre de ellos es primo suyo. ¡Está otra vez en cinta!

Todos viven en *una sola* habitación. Entre ellos hay dos muchachas grandes, una de dieciséis y otra de diecisiete años más o menos. ¡Qué espectáculos para éstas!

El marido es peón sin trabajo.

Pero tenemos un caso típico de un matrimonio cuya vida nos es bien conocida; y lo vamos a utilizar en provecho de nuestros lectores.

Este matrimonio de gente pobre, como la enorme mayoría, la casi totalidad, de los que se casan, eran sanos de cuerpo, inteligentes y de buenas inclinaciones morales; pero sin más recursos que los que podía procurar el marido, con su trabajo personal.

Cuando se presentaron para legalizar el casamiento, el sacerdote les exhortó "a multiplicarse", pero sin distingos, ni limitaciones; y tan al pie de la letra los arrastraron las circunstancias de su vida, que, se reprodujeron en trece hijos; tan seguidos uno al otro como los podía producir dos personas sanas. ¡Gente digna de mejor suerte!

El resultado fué, como sucede en general en estos casos, los recursos eran los mismos, y cada hijo venía al mundo a aumentar en razón geométrica las estrecheces: las miserias de alimentación insuficiente; peores condiciones higiénicas; alojamiento más reducido, en lugar de más amplio; y tantas otras condiciones favorables a la salud, a la felicidad.

Fácil es entender que, poco a poco, este modo de vivir tenía que resultar en deterioro, moral, intelectual y físico de todos: padre, madre e hijos, y así sucedió.

Los primeros cinco hijos sufrieron menos relativamente; pero los ocho que los siguieron se murieron en la niñez, o muy jóvenes, debido a las circunstancias arriba narradas. ¡Qué triste espectáculo demasiado común!

Se suscita muy naturalmente la cuestión. ¿Cómo se explica la persistencia de esa buena gente en reproducirse, en vista de toda la miseria que creaban a sí mismos y a sus hijos?

No es necesario ir muy lejos en busca de la explicación.

A todo animal, incluso el género humano, el instinto de reproducción, es una de las primeras—sino la primera—ley de su existencia. Es de todas las propensiones, la más poderosa: más irresistible; más imperiosa en buscar medios para satisfacerse.

No es preciso buscar pruebas de esto. La historia antigua; la moderna, actual experiencia, todo lo confirma; y se puede declarar, sin que haya nadie que lo contradiga: que, los libros necesarios para una narración de todos los abusos, los pecados, los crímenes cometidos para la gratificación de la *sensualidad*, no cabrían en todas las bibliotecas que hay en este mundo.

Ahí tenemos la explicación del poder que la sensualidad tenía sobre este matrimonio; y lo tiene sobre todo ser humano en estado natural.

Cuando se presentaron para legalizar el matrimonio, en lugar de la exhortación usual, sin distingos, ni limitaciones, de "multiplicarse", se les debiera haber advertido sus deberes, en más o menos los términos siguientes:

¡Amigos y amantes!

Estamos aquí reunidos para celebrar el acto más solemne, de mayor alcance de sus vidas; y la responsabilidad mía, en las circunstancias, es de la mayor importancia hacia ustedes mismos, sus futuros hijos y la sociedad; y mi deber para con todos me impone la obligación

de hacerles las advertencias que el caso demanda.

El fin principal del matrimonio es legalizar la reproducción de la especie humana; y para que ustedes puedan darse cuenta de la importancia de este acto, para con los interesados en ello —sus futuros hijos, la sociedad y ustedes mismos—vamos a poner en su conocimiento el ideal de esta reproducción, de manera que, si ustedes, después de examinarse, moral, intelectual y físicamente, descubren tales defectos que la suya no sería deseable, pueden evitar el enorme crimen de continuar, y quizá aumentar la suma de las infelicidades humanas, ultimándose este acto.

El ideal de perfecta reproducción humana es: la de una pareja amorosa poseyendo la "*mens sana in corpore sano*"; dotadas con el espíritu altruista, y teniendo la educación moral, intelectual y física indispensables para su bienestar; que comprenden y pueden asumir las responsabilidades en que incurren hacia sus hijos, hacia la sociedad y hacia ellos mismos al reciprocar para reproducción, el orgasmo sexual extático amoroso.

Reproducirse en estas circunstancias es cumplir acabadamente la misión humana, y los que lo hacen, sin méritos ningunos de parte de ellos mismos, pueden razonablemente esperar hijos que serán la gloria, la éxtasis de su existencia.

A los que se presentan para casarse, se les debiera preguntar: ¿Es la posición de ustedes en todos sentidos suficientemente de acuerdo con este ideal que se creen justificados en asumir las solemnes responsabilidades relacionadas con este acto y sus resultados ulteriores?

Si no, pueden entrar a luchar por la gloriosa e inmarcesible corona que espera a los—hombres o mujeres—casados o solteros—que, fuertes en el instinto sexual, descubren que (sea cual fuere la causa) su reproducción no se acercaría bastante a este ideal, o la aproximación que juzgan debieran alcanzar—voluntariamente, altruísticamente eliminase de la éxtasis extática arriba nombrada. Estos son los que al sacrificarse así alcanzan el pináculo moral de la grandeza humana.

En lugar de la exhortación de multiplicarse, sin distingos, sin limitaciones, ni reservas, si se les hubiera advertido de la enorme responsabilidad en que incurrían, en reproducirse, tratándose de buena gente como el matrimonio referido, pobre, pero inteligente, y de buenas inclinaciones, no hay duda de su buena influencia sobre la conducta de ellos.

Y si, en el ambiente, moral y social, en que vivían hubiera existido la reprobación que merece, el egoísmo brutal de reproducción, sin mirar los resultados para los hijos, para la sociedad y para los mismos delincuentes, no hay duda que habría servido de freno a los excesos sensuales.

La opinión pública; lo que piensan de nosotros nuestros semejantes: sus elogios, como sus censuras, ejercen un poder sobre nuestra conducta, que la psicología no conoce nada que lo supere.

La carne, factor de sensualismo.

Nada de eso sucedió al matrimonio de que nos ocupamos.

Ocupaban la cama matrimonial (la sugestión del demonio para la perdición de la felicidad humana) el contacto carnal, haciendo la sexualidad irresistible, y reproducción, ¡la consecuencia inevitable!

Cada nuevo hijo se encontró en estrecheces más y más insufribles: más pobreza: menos alimentos: menos cuidados: con el resultado natural de este estado de cosas, como hemos visto: ¡la degeneración, la muerte!

Aún así, las causas verdaderas de todas estas miserias no les obligaron a buscar el remedio correspondiente. Todo el mundo se portaban como ellos, y como la propensión sexual, en su modo de vida, era irresistible, estaban moralmente ciegos a las consecuencias de su conducta.

Estaban acostumbrados a oír las frases irracionales: "Dios los manda" (hablando de los hijos), "Dios no manda bocas sin alimentos", y otras, como "Dios atempera el viento al cordero esquilado".

(Continuará)

8803 — Gràfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona: Teléfon 10473

Un grato recuerdo de

"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene: Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!



FOTOGRABADOS PASSOS

MUNTANER, 479. BARCELONA



¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 7 pesetas

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4

Tranvías 45, 46 y 60

Mallorca, 460, 2.°, 1.ª

Entre Padilla y Castillejos

Teléfono 54516

de hacerles las advertencias que el caso demanda.

El fin principal del matrimonio es legalizar la reproducción de la especie humana; y para que ustedes puedan darse cuenta de la importancia de este acto, para con los interesados en ello —sus futuros hijos, la sociedad y ustedes mismos— vamos a poner en su conocimiento el ideal de esta reproducción, de manera que, si ustedes, después de examinarse, moral, intelectual y físicamente, descubren tales defectos que la suya no sería deseable, puedan evitar el enorme crimen de continuar, y quizá aumentar la suma de las infelicidades humanas, ultimándose este acto.

El ideal de perfecta reproducción humana es: la de una pareja amorosa poseyendo la "*mens sana in corpore sano*": dotadas con el espíritu altruista, y teniendo la educación moral, intelectual y física indispensables para su bienestar; que comprenden y pueden asumir las responsabilidades en que incurren hacia sus hijos, hacia la sociedad y hacia ellos mismos al reciprocar para reproducción, el orgasmo sexual extático amoroso.

Reproducirse en estas circunstancias es cumplir acabadamente la misión humana, y los que lo hacen, sin méritos ningunos de parte de ellos mismos, pueden razonablemente esperar hijos que serán la gloria, la éxtasis de su existencia.

A los que se presentan para casarse, se les debiera preguntar: ¿Es la posición de ustedes en todos sentidos suficientemente de acuerdo con este ideal que se creen justificados en asumir las solemnes responsabilidades relacionadas con este acto y sus resultados ulteriores?

Si no, pueden entrar a luchar por la gloriosa e inmarcesible corona que espera a los—hombres o mujeres—casados o solteros—que, fuertes en el instinto sexual, descubren que (sea cual fuere la causa) su reproducción no se acercaría bastante a este ideal, o la aproximación que juzgan debieran alcanzar—voluntariamente, altruísticamente eliminase de la éxtasis extática arriba nombrada. Estos son los que al sacrificarse así alcanzan el pináculo moral de la grandeza humana.

En lugar de la exhortación de multiplicarse, sin distingos, sin limitaciones, ni reservas, si se los hubiera advertido de la enorme responsabilidad en que incurrían, en reproducirse, tratándose de buena gente como el matrimonio referido, pobre, pero inteligente, y de buenas inclinaciones, no hay duda de su buena influencia sobre la conducta de ellos.

Y si, en el ambiente, moral y social, en que vivían hubiera existido la reproducción, sin mirar los resultados para los hijos, para la sociedad y para los mismos delincuentes, no hay duda que habría servido de freno a los excesos sensuales.

La opinión pública; lo que piensan de nosotros nuestros semejantes: sus elogios, como sus censuras, ejercen un poder sobre nuestra conducta, que la psicología no conoce nada que lo supere.

La carne, factor de sensualismo.

Nada de eso sucedió al matrimonio de que nos ocupamos.

Ocupaban la cama matrimonial (la sugestión del demonio para la perdición de la felicidad humana) el contacto carnal, haciendo la sexualidad irresistible, y reproducción, ¡la consecuencia inevitable!

Cada nuevo hijo se encontró en estrecheces más y más insufribles: más pobreza: menos alimentos: menos cuidados: con el resultado natural de este estado de cosas, como hemos visto: ¡la degeneración, la muerte!

Aún así, las causas verdaderas de todas estas miserias no les obligaron a buscar el remedio correspondiente. Todo el mundo se portaban como ellos, y como la propensión sexual, en su modo de vida, era irresistible, estaban moralmente ciegos a las consecuencias de su conducta.

Estaban acostumbrados a oír las frases irracionales: "Dios los manda" (hablando de los hijos), "Dios no manda bocas sin alimentos", y otras, como "Dios atempera el viento al cordero esquilado".

(Continuará)

8803 — Gráfica Catalana: Banys Nous, 20: Barcelona: Teleton 10473

Un grato recuerdo de

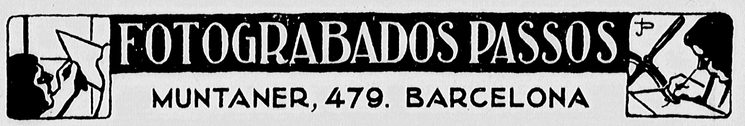
"PENTALFA"

Adquiera Vd. los dos tomos encuadernados por 18 pesetas, y agregando 0'50 se envía por correo

* * *

"PENTALFA" contiene: Cocina Compatible Racional .· Trofoterapia .· Trofología .· Grabados Fotografías de Naturistas Trofólogos regenerados Filosofía Naturista .· Noticias .· Datos .· Excursiones .· Comentarios .· Cuentos, etc.

Adquiérala hoy. Haga un regalo de hogar a sus amistades!



¿Quiere Vd. ser médico de si mismo...?

Estudie el curso de **IRIDOLOGÍA, TROFOLOGÍA Y ZENDAVESTA** que enseña la Escuela «Pentalfa». Diríjase hoy mismo a calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Lea Vd. "FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL NATURISMO", libro que acaba de aparecer, del Dr. A. Vidaurrázaga. 7 pesetas

LOLA PAPIOL

Manufactura de Boton Teñido

Despacho de 2 a 4
Tranvías 45, 46 y 60

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

Teléfono 54516

Atención a nuestros lectores

Conocimientos para la vida privada

Por V. Suárez Casañ

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

PRIMERA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

SEGUNDA SERIE *(Consta de 10 tomos)*

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

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

Pedidos en esta Administración contra reembolso

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

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

En vez de ir al cine, lea V. tranquilamente en su casa o en el ardín libros que le instruyan y le deleiten la vida!

Los que deseen adquirir PENTALFA, en Barcelona, dirigirse en la Rambla del Centro, núm. 8, portería. Señor Miguel Sierra.

Coleccione usted PENTALFA, que tendrá un rico volumen de naturismo Trofológico sin castarle nada.

* * *

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**

VENTAS A PLAZOS : Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA. Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madrid, 4 - Benetúser (Valencia)**

GRAN CASA DE SALDOS DE **Ernesto Rumbeau**

Especialidad en mercería y artículos para modistas : Visiten esta casa, sin pérdida de tiempo, todas las que se dedican a la confección

Menéndez Pelayo, 82 bis **BARCELONA (Gracia)**

Lukutate NUEVO EN ESPAÑA

Sólo desde hace dos años en Europa!

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

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

LUKUTATE **es puramente vegetal y completamente inofensivo.**

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

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

TROFOTERAPIA INDIVIDUAL

Es un interesante opúsculo al alcance de todos, escrito por el Profesor N. CAPO

Leerlo, es curarse. Estudiarlo, es superarse. Interpretarlo bien científicamente, es ser médico de si mismo. — Pídalo Vd. sin tardanza; hoy mismo.

Precio del ejemplar: **25 cénts.**

Por una pequeña cantidad mensual

pueden adquirirse RELOJES DE PARED Y DE BOLSILLO, BICICLETAS, APARATOS FOTOGRÁFICOS, FONÓGRAFOS, GEMELOS PRISMÁTICOS, IMPERMEABLES, etc. Hasta veintidós meses de crédito. Sin fiador. Nada de pago adelantado. Para catálogo y condiciones escribir a **P. Escofet, Camprodón, 12 : BARCELONA** (Gracia)

Alvaro Torres Hernández
Comestibles y Ultramarinos
Harinas, Purés y productos para naturistas
VILLA DE GUIMAR - Tenerife - (Islas Canarias)

Rita Ribas Martí
Profesora de Solfeo
Teoría, Piano y Armonía
Va a domicilio Precios módicos
Verdi, 54, pral., 4.ª - BARCELONA (G.)

Movimiento Naturista Mundial

MINERVA Es una de las mejores revistas Naturistas mensuales que se publican en el mundo. Su director: Carlos Brandt. Suscripción anual 7 pesetas, número suelto 0'60.—Broadway 2180. New York (U. S. A.)

NATURISMO Revista Naturista y de Vegetarismo con editorial de libros Naturistas. — Dtor. D. Narciso Mora Sais. — Suscripción anual 6 pesetas Travesera, 117, pral., 1.ª Barcelona (G.)

HESPERIS Revista de Dietética y de Naturismo, editada por la casa Sorribas, y editora de obras Naturistas. — Suscripción anual 6 pesetas. — Salmerón, 224, 1.º Barcelona (G.)

REGENERACIO Revista Vegetariano-naturista y órgano de la «Societat V. N. de Catalunya». — Suscripción anual 5 pesetas. — Apartado 683. — Barcelona.

VIDA NUEVA Revista Trofológica y Naturista; aparece mensualmente en Rosario de Santa Fe — Dtor. José Abentín. — Suscripción anual 8 pesetas. — Pasco, 706. Rosario Santa Fe (R. A.)

ACCIÓN CULTURAL Periódico quincenal de divulgación antialcohólica, excursionismo y trofológica. - Dtor. J. Estruch.—Suscripción 3 ptas. Carretera de Barcelona, 48. Sabadell (España)

GIMNASTA INCAICO Revista Vegetariana y de Cultura en general. — Director U. Reymar.—Suscripción anual 10 pesetas.— Apartado 2577. — Lima (Perú)

IL MESSAGGERO DELLA SALUTE Revista Naturista y Vegetariana que se publica en Chicago (E. U. A.), en italiano. — Suscripción anual 8 ptas.—1107 S. Askland Blvd.—Chicago Ill.

HELIOS La más antigua revista naturista de España y órgano de la Sociedad V. N. de Valencia y de Alicante. — Dtor. J. García. — Suscripción anual 5 ptas.—Segorbe, 3. Valencia.

EL SENDERO Revista naturista de doctrina y de combate, que se envía gratis. Con junta de Redacción de varios intelectuales. — Casilla 569. — Montevideo (R. O. del U.)

DIE LEBENSREFORM Revista Naturista y de Reforma alimenticia. — Dtor. Fr. Paul Lorenz. — Suscripción anual 8 pesetas. — Freiburgo in Baden (Alemania).

PENTALFA
Revista trofológica y científica, la más barata y práctica de España.—
Suscripción anual 6 pesetas
Alcoy, 2 y 10 :: Barcelona

Lea Vd. todos los artículos de PENTALFA y trate de visitar a las casas que se anuncian para ayudar a nuestra revista, por solidaridad.

ESCUELA TROFOLÓGICA PENTALFA, Prof. N. Capo. — Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona — Tranvías: 58, 22 y 12 y los de Sarriá. — Nuestra Escuela da Carnets-Diploma de bolsillo acreditando como naturista corresponsal o agente de la revista «Pentalfa» a todos los alumnos que durante un año han sobresalido con buena nota en sus estudios.

GALLETITAS TOSTADAS

En la PANADERÍA SALUS, situada en la calle de Consejo de Ciento y Lauria, de

JOSÉ RIFÁ

se emplean harinas integral y blanca de primera calidad

La primera casa que fabricó pan dextrinizado en Barcelona, desde el año 1923, debido a las primeras publicaciones Trofológicas

Precio: **1'25** kilo : Maquinaria sistema italiano

Las GALLETITAS quedan perfectamente dextrinizadas, siendo muy sabrosas remojándolas en jugos de frutas, en caldos de tomates; son excelentes también con leche y café malta

PROBARLAS ES ADOPTARLAS!!

Libro femenino que honra a la mujer



La mujer, médico de hogar

POR LA DOCTORA

Ana Fischer Duckelmann

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

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

De venta: Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) BARCELONA

LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administración

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 páginas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. — Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. — Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión. — Un tomo de 130 páginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
¡Adelanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 330 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal . . . . . 7'—
II. Procreación prudencial . . 5'—
III. Radiante Maternidad . . 7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica 12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

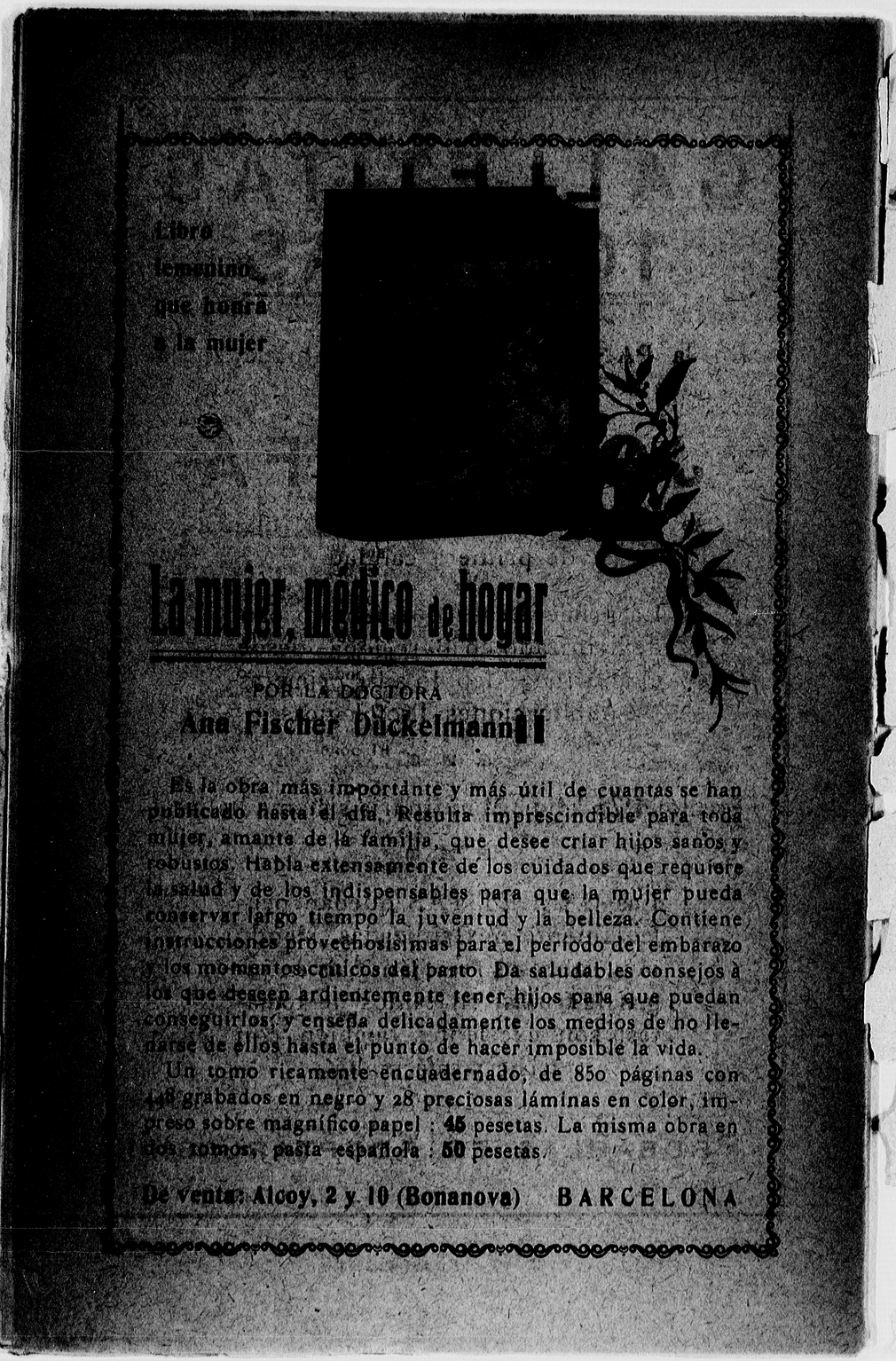
I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas).
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).

Cada tomo. 0'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia práctica de la vida.
Ange Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro cada tomo. 3'—

Además todas las obras de Ramacharaka a 6 ptas. tomo



LIBROS DE ESTUDIO de venta en esta Administrac ón

Obras del insigne escritor Ralp Waldo Trine

En armonía con el infinito. — Un tomo de 192 pácinas, en rústica . . . . . 3'—
La ley de la vida. — Un tomo de 180 páginas en rústica . 2'50
Vida nueva. — Un tomo de 184 páginas en rústica . . 2'50
El credo del caminante. —Un tomo de 88 págs. en rústica 1'50
El respeto a todo ser viviente. —Un tomo de 96 páginas en rústica . . . . . 1'50
La mejor ganancia. — Un tomo de 112 págs. en rústica. 1'50
Renovación social. — Un tomo de 160 págs. en rústica. 2'50
Lo mejor de lo mejor. — Un tomo de 128 págs. en rústica . . . . . 2'50
Mi filosofía y mi religión — Un tomo de 136 pàginas en rústica . . . . . 2'50
La formación mental del carácter. — Un tomo de 136 páginas en rústica . . . . . 2'50
Las facultades superiores. — Un tomo de 128 páginas en rústica . . . . . 2'50
El mundo en la mano. — Un tomo de 128 pág. en rústica 2'50

Obras del sabio psicólogo Dr. Marden

¡Siempre adelante!
Abrirse paso.
El poder del pensamiento.
La iniciación de los negocios
El éxito comercial
Actitud victoriosa.
Paz, poder y abundancia.
Psicología del comerciante.
La obra maestra de la vida.
Ideales de dicha.
Defiende tus energías.
La mujer y el hogar.
El crimen del silencio.
Querer es poder.
Los caminos del amor.
La vida optimista.
El secreto del éxito.
Sobre la Marcha.
Ayúdate a ti mismo.
La alegría del vivir.
Eficacia personal.
Delanteros y zagueros.
Sed buenos con vosotros mismos.
Perfeccionamiento individual
Energía mental.
El dueño de sí mismo.
Elección de carrera.
Ejemplos estimulantes.
Economía y ahorro.
El camino de la prosperidad.

Los tomos de estas obras tienen 336 páginas, tamaño 13 por 18. — En rústica. . . 5'50
En tela. 7'—

Libros de educación sexual por la Dra. Marie C. Stopes

I. Amor conyugal . . . . 7'—
II. Procreación prudencial . 5'—
III. Radiante Maternidad . . 7'—
IV. Contraconcepción (Regulación de los Nacimientos). Su teoría, historia y práctica 12'—

Colección Poder Personal, por William W. Atkinson y Edward E. Beals, trad. del inglés

I. El poder personal. (Dominio de sí mismo).
II. El poder creador. (Nuestras fuerzas constructoras).
III. El poder del deseo. (Nuestras fuerzas energéticas).
IV. El poder de la fe. (Nuestras fuerzas inspiradoras).
V. El poder de la voluntad. Nuestras fuerzas dinámicas.
VI. El poder subconsciente.
VII. El poder espiritual. (La infinita fuente).
VIII. El poder mental. (Radiomentalismo).
IX. El poder de percepción. (Arte de observar).
X. El poder del raciocinio. (Lógica práctica).
XI El poder del carácter. (Individualidad positiva).
XII. El poder regenerador. (Rejuvenecimiento vital).
Cada tomo. 6'—

Obras completas de Attilio Bruschetti

Ciencia pràctica de la vida.
Angel Femenino.
Cuando seas madre.
Latidos del corazón.
El suspiro eterno.
El despertar del alma.
Encuadernados en tela y estampaciones oro, cada tomo. 3'—

Además todas las obras de Ramacharaka, a 6 ptas. tomo

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoísta beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuina Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

Interesantísimas obras de YOGI RAMACHARAKA

(256 páginas cada uno, pulcramente impresos y lujosamente encuadernados en tela con estampaciones en negro y oro, a 6 ptas. cada tomo. Pedidos a esta Administración y sólo se envían pago adelantado y contra reembolso.)

Sistema Hindu-Yogi de la Cura por el Agua

Esta obra es un verdadero tratado de hidroterapia, muy distinto e indudablemente superior en eficacia práctica a cuantos sobre el mismo tema se han publicado en Occidente desde un punto de vista muy materializado. La Hidroterapia Oriental expone nuevos métodos cuya eficacia está multisecularmente comprobada, contra las purgas drogas e inyecciones. Aconseja la higiene diaria.

Hatha Yoga

Esta filosofía no tiene parentesco ni semejanza alguna con los nocivos métodos en otro tiempo empleados por quienes a toda costa apetecían poderes psíquicos para emplearlos en egoista beneficio. Por el contrario, el aspecto de Yoga relacionado con el bienestar físico está expuesto en esta obra de suerte que la práctica de sus enseñanzas hace del cuerpo físico un eficacísimo instrumento de la mente y del espíritu. Trata de la verdadera circulación arterial, la manera de vestir y calzar, como hay que *masticar* los alimentos y como se efectúa la regeneración celular.

La Ciencia de la Salud

Todo cuanto en los países de Europa y América se conoce con los diversos nombres de ciencia mental, ciencia cristiana, terapéutica mental, hipnotismo, sugestión, etc., aplicados a la curación de las enfermedades, no son más que incompletos y muchas veces equivocados remedios de la genuina Medicina Psíquica que magistralmente expone Ramacharaka en esta obra en términos asequibles a todas las inteligencias. Con su estudio los naturistas sacarán un gran provecho por cuanto se combate a la farmacopea y las operaciones, utilizando para la curación solo un «agente» bien natural: La Mente.

Ciencia Hindu-Yogi de la Respiración

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

Catorce Lecciones sobre Filosofía

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

Serie de Lecciones sobre Raja Yoga

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

21649 1°
1926