PENTALFA

Barcelona 15 de Octubre de 1929
Año IV ——— Núm. 19

LOS GRANDES ÉXITOS DEL NATURISMO



Familia Naturista de Lisboa, curada y regenerada por la Trofología (rama de la ciencia naturista) presentada por el Prof. J. Lión de Castro al Concurso de "Pentalfa"

(Véase página 5)

CLINICA NATURISTA

Profesora: D.ª Ramona Perera

Comadrona - Cirujana

Calle Alcoy, 2 y 10 (Bonanova) Barcelona

Tranvias 22 y 58, y los de Sarriá

Consultas de 3 a 6

Se atiende por correspondencia

Preparación al parto feliz

Gimnasia y Régimen

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.

¡Fuera Laxantes y Purgantes!

La cura radical del

ESTREÑIMIENTO

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

Brotella

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

De venta en las principales farmacias y centros de específicos

Pida folleto ilustrado gratis

LUKUTATE IBÉRICA, S. L.

Valencia. 236 **BARCELONA**

SASTRERIA "OLYMPIA"

Altas novedades ❖

O. RICCI

Géneros selectos ❖

TEMPORADA DE TOÑO

ALDANA, 11 Teatro Circo Olympia BARCELONA

Ocasión

Caita de campo, se vende por tener que ausentarse, en 15 mil pesetas, con dos hanegadas de huerta y cincuenta frutales, propio para familia vegetariana; a cinco minutos de Valencia, con balsa y luz eléctrica. Escribir a MIGUEL J. DE GODOS, orilla del río Turia Villa Naturista

CAMPANAR (Valencia)

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

¡VIVIR! Revista Trofológica Naturista que aparece en Buenos Aires.—Director Jean Esteve Dulin. Castelli, 38 — Suscripción anual 7 pesetas

NATURA Revista mensual naturista, órgano de la Sociedad Naturista de Chile. Directores J. Valdés y M. Lazaeta. Año 6 ptas. Casilla, 807, Santiago de Chile.

¿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

Barcelona 15 octubre

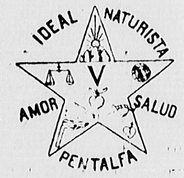
PENTALFA

Año IV Número 19

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 cutaneamente para regenerar y evitar enfermedades

Director : Nicolás Capo

Administradora : Sra. Ramona Perera

Redacción: Alcoy, 2 y 10

Suscripción España: año 6 ptas

» América » 8 »

La excursion a Alcoy del 27 de octubre

Muchas cartas optimistas hemos recibido de las diferentes poblaciones prometiéndonos acudir a esa cruzada de familiaridad y afirmación naturista, y como ya decíamos en el número anterior será un éxito grande para los camaradas de Alcoy.

* * *

EJEMPLO DE LAS

Lecciones Prácticas de Trofología y Trofoterapia

Estudio científico y racional de salud adecuado para el Sr. D. Joaquin Gili, obrero manual, de 43 años; comenzado el 10 de octubre de 1923, en Barcelona, bajo la dirección del Prof. Naturista don Nicolás Capo.

Enfermedades:

Aparato digestivo de "cuarta constitución" y constitución orgánica de "tercera". Sistema nervioso de "segunda" clase, pero mala. Peritóneo: (red que cubre los intestinos) debilitado y predispuesto a inflamaciones; tejidos en la región inguinal cortados. Hernias. Hígado cansado. Sistema linfático defectuoso, pesadez y asimilación escabrosa muchas horas después de la comida, en el curso del desdoblamiento de las albúminas. Colon transverso algo caído a causa de la presión del estómago dilatado, por inflamación, debida a los alimentos muy concentrados y a las incompatibilidades químicas, etcétera.

Intestinos y apéndice atónitos: puntadas y dolores agudos en el vientre; gases fétidos; peligro de apendicitis, colitis crónica.

Pleura oprimida y afectada por el mal funcionamiento del diafragma—respiración defectuosa por la nariz y falta de desarrollo de la caja toráxica (pecho); hace falta, pues, un ejercicio respiratorio metódico, racional y lento.

Sangre impura, suciedad por

falta de eliminación de los resíduos diarios y, por lo tanto, predispuesto a catarros, resfríos, mucosidades nasales y bucales.

Dolores agudos y crónicos de espaldas, región dorsal.

Desnutrición de la médula, por la mala calidad de los alimentos, la distrofia sanguínea de la asimilación defectuosa y la falta de tranquilidad del sistema nervioso y de las células en general.

Piernas lastimadas, una más que otra.

Vejiga, riñón y bazo lesionados por el abuso de las carnes y leguminosas, de la sal y de los medicamentos.

Heridas cicatrizadas en el muslo derecho. Organos sexuales afectados por su uso y abuso.

El corazón trabaja mal, tiene puntadas que le cortan la respiración; pulmones con morbosidades; algo de tos por tanto. Glándulas inactivas; mareos y vahídos.

Lo que debe hacer para regenerarse de las enfermedades mencionadas.

Alimentos PROHIBIDOS.

Carnes, de mar y de tierra, en general. Salazones y conservas. Pan blanco y pan negro CRUDO y con afrecho o salvado, así como todos los demás farináceos CRUDOS. Los huevos, por inadecuados a su organismo y por indigestos, a causa de su gran cantidad de albúmina. El queso, por las mismas razones que los huevos; ambos son de digestión *retardada*. La leche, por causar fermentaciones intestinales y ser, además, incompatible, con el queso y los huevos completos; la combinación de verduras y frutas, y abuso de los alimentos fuertes y completos. La pimenta, la sal, el vinagre, la mostaza, el comino, las cremas y los helados. Embutidos de grasas, untos, mantecas y demás compuestos llamados "vegetales", que no son más que explotadores de ese bello nombre y atrofian la piel, ensucian la sangre y el sistema nervioso en general. Las leguminosas en general: garbanzos, lentejas, habas, judías, (arvejas) guisantes secos, etc.... De las verduras, destierre las amargas: berros, achicoria, acedera, mastuerzo, cebollas fuertes, pimientos amargos, aceitunas amargas, repollos negros crudos, ajos y demás condimentos excitantes, etc.... De las frutas deseche las amargas, las verdes, las ácidas y las fermentadas, las en conserva. Su principio, bastante avanzado, de dispepsia tampoco le permite comer: cocos, cacahuetes, castañas del Pará, nueces, ni abusar mucho de la miel ni de los aceites (aunque sean algo más livianas, no deberá abusar tampoco de las demás oleaginosas). Tampoco deberá comer sopas calientes ni muy líquidas, fritos ni preparados culinarios reconcentrados, que son los que más excitan las delicadas glándulas del estómago. DESTIERRE POR COMPLETO EL TERRIBLE ALCOHOL Y EL FUNESTO Y ASQUEROSO TABACO; así como los licores, narcóticos y purgas, etc.... que le estragan su vitalidad física.

Consejos racionales y de salud

Debido a su estado de desnutrición e intoxicación por los resíduos no eliminados, a causa del cansancio de sus órganos internos y externos de eliminación, no debe tomar más baños fríos, bajo ningún punto de vista, ni tampoco sufrir sensación alguna de fuerte frío o de nerviosidad. No debe agitarse mucho en el trabajo, ni afanarse por hacer muchos movimientos; hay trabajos antibiológicos que son CAUSAS de enfermedades; no debemos hechar la culpa de todo a la alimentación o al baño; hay que poner las cosas en su lugar: locales cerrados, entre ácidos o polvos irritantes, posiciones anormales en el trabajo, abuso de lectura y escritura, trabajos violentos, etc.

Trate de reposar, de descansar, todo lo posible cuando no trabaje, o en los días de fiesta. Tome baños de sol (mucho sol es lo que usted necesita), pero directamente a la piel, especialmente: espaldas, vientre y órganos sexuales, tapándose siempre la cabeza y recostado o sentado sobre una manta o sábana; luego, cuando ya haya sudado, séquese con una toalla mojada, haga ejercicios respiratorios y coma el alimento indicado, sin agitarse. El sol obra directamente, de una manera buena y calmante; tonifica y nutre el sistema nervioso, las glándulas y motores de la digestión. No abusar del sol en el Verano, en las horas del mediodía no tomar, las mejores horas son a la mañana y al atardecer. Además, diremos que en Verano no se debe tomar entre las nueve de la mañana y las tres de la tarde, porque abrasa mucho, irrita la piel, congestiona los órganos cercanos, quema y no se puede tomar durante mucho tiempo, porque trae una fuerte irritación nerviosa; en cambio, estando flojo (más temprano) tiene las mismas propiedades químicas y es más agradable. En Otoño, Invierno y Primavera se puede tomar a cualquier hora del día, y durante el tiempo que pueda uno aguantar; ahora, para usted, sólo le están indicadas tres horas seguidas; pero, al aire libre, con el cuerpo desnudo, podrá estarse mucho tiempo que, como usted ya sabrá, es muy bueno también.

Haga bastante ejercicio respiratorio, lentamente practicado, reconcentrando toda acción a la parte toráxica interna, estimulando a los pulmones a ensanchar sus delicadas e importantes celdillas pulmonares, tonificando así la vitalidad nerviosa y cerebral para contribuir a la regeneración total del cuerpo.

Alimentos que más le convienen

1.° Ensaladas: Lechugas, escarolas, rabanitos, zanahoria, apio, nabos tiernos, remolacha, col tierna, verdolaga, cebolla y tomate.

2.° Frutas: Uva, melón, naranjas, manzanas, peras, sandías, kakis, mandarinas, higos, dátiles, granadas, fresas, cerezas y ciruelas.

3.° Cereales: Trigo, maíz, avena.

4.° Feculentos: Patatas, boniatos, batatas.

5.° Frutas farináceas: Castañas, plátanos.

6.° Oleaginosas: Almendras, aceitunas y piñones.

7.° Jugos de frutas frescos naturales.

Prácticas pro-salud

Al levantarse por la mañana temprano (debiendo haberse por la noche acostado temprano también) y después de lavarse bien la boca, se tomará el jugo de un limón bien exprimido dentro de medio vaso de agua. Luego, con una toalla mojada, friccionarse enérgicamente todo el cuerpo, y hacer un poco de gimnasia respiratoria. Partir un limón, pelarlo y quitarle las semillitas, y friccionarse con él todo el cuerpo (debiendo estar completamente desnudo al lado de su cama, con una alfombra o madera debajo de los pies). Comenzar a friccionar: el cuello, el tórax, las espaldas, las partes sexuales especialmente, y, más que nada aún, las piernas, rodillas, pantorrillas y muslos, mucho limón (si no le alcanza con un limón coja otro y reparta bien el jugo en esas partes: sexuales, ingle, entre las piernas y demás coyunturas, por ser las menos desinfectadas por el aire, debido al ajuste de la ropa, a la posición y a los vellos). A las piernas tiene que darle mucho limón, y friccionar lo más energicamente posible, para que con la acción mecánica y el poder disolvente del limón obrar sobre la circulación de la sangre y eliminar sus malos resíduos, que le trastornan en dolores reumáticos y endurecimientos; a pesar de que la alimentación escrita que le doy le hará la mayor parte cuanto más pronto haga usted la depuración, mejor. Aunque lo INTERIOR es lo principal, nunca está de más una ayuda externa. Le recomiendo, pues, no falte ningún día a esta importante práctica.

Después de haber pasado el limón por todo el cuerpo y haber hecho las fricciones, hacer ejercicios respiratorios: respirar por la nariz y elevar las manos muy alto, luego, bajarlas lentamente. Hacer este ejercicios 10 veces, mientras se secará el limón sólo, y así lo dejará; vestirse y darse un pequeño paseo de unos minutos antes de desayunarse con el alimento indicado en otra parte, al cual masticará y ensalivará bien y lentamente, a fin de asimilarlo bien. Nunca olvide que la masticación es muy importante.

Trofología bucal

Desayuno (de seis a ocho de la mañana): En una fuente grande poner lo siguiente, bien desmenuzado y limpio: Dos lechugas buenas y tiernas, la mitad de un repollo blanco y tierno, una escarola, un atado de rabanitos redondos, pelados, otro de zanahorias (a éstas quitarle la parte del medio), 50 gramos de almendras peladas, el jugo de dos limones bien exprimidos y una cucharada de aceite, se revuelve todo y se come con cuchara, paulatinamente y ensalivando todo bien; si no se hace esto último, junto con una perfecta masticación, esos alimentos ricos en sales orgánicas, fisiológicas y purificadoras del suero sanguíneo, no pasarán al torrente sanguíneo, y usted no se nutrirá, perdiendo así dinero y tiempo. Este plato se comerá sin pan, ni galletas, ni tomates, ni ninguna otra substancia; por eso se llama plato único. Trate de masticar todo bien, fibra por fibra, así lo aprovechará todo, no importa que tarde una hora en la masticación—es precisamente lo que se debe tardar—. Hay que estar por la salud, y, si no, ¿cómo va a nutrirse y curar? Este desayuno hágalo TODOS los días, sin fallar ni uno, hasta nuevo aviso. Con él puede ir al trabajo, sin temor a desfallecimientos. (1)

Almuerzo o comida de mediodía (de once a una): En una fuente grande, picado fino: Dos atados de rabanitos, unos cuantos nabos tiernos, dos remolachas, un atado de zanahorias, una buena parte de apio tierno, un poco de cebolla, media libra de tomates pelados, todo revuelto con diez galletas, o bien 150 gramos de pan tostado, dextrinizado, o galletas marinas, remojadas de antemano con un poco de agua, y dos cucharadas de aceite. Nada más (mucho cuidado con ponerle limón, sal, vinagre, o cualquiera otra substancia no mencionada en este plato, porque, entonces, sino, no podríamos hacernos responsables del régimen). Masticar y ensalivar todo bien, perfectamente; ahí está, precisamente, la base de su curación; si no mastica no podrá asimilar, y si no asimila es como si no comiese.

Por la noche, en la cena: Lo mismo que a mediodía, pero menos cantidad de galletas, que para usted serán blancas. Masticar todo bien. Acostarse temprano.

(1) Aquí ponemos con abundancia en todo de la comida pero es que se trata de un hombre que desgasta mucho; para otros se puede reducir a la mitad.

* * *

Trabajo presentado por el Dr. Naturista J. Lión de Castro, al Concurso de "Pentalfa"

La fotografía representa en el primer plano, de izquierda a derecha, a Francisco Fonseca e hijos: María Fonseca y Antonio Moreno da Fonseca. En el segundo plano: Juan Moreno da Fonseca, hijo de Francisco Fonseca y María do Céo, sobrina de Francisco Fonseca.

DATOS BIOGRÁFICOS:

Características físicas, psíquicas e intelectuales de los cinco individuos antes de su iniciación en el Naturismo Trofológico (1926).

FRANCISCO FONSECA: De 45 años de edad, industrial panadero; casado; sito en Travessa Henriques Cardoso, Lisboa (Portugal).

Desde muy joven empezó a trabajar, teniendo que luchar siempre contra las asperezas de la vida, sin el auxilio de su familia.

Autodidacto: aprendió a leer y a escribir. Militó en el campo político en el período más violento de la propaganda republicana. Después de muchos trabajos se hizo industrial panadero.

Características patológicas: A consecuencia de la vida irregular que llevó (en la higiene alimenticia, etc.), presenta: una enterocolitis crónica, estados congestivos del cerebro, el hígado cansado e insuficiencia renal. Es un intoxicado con manifestaciones bien visibles de profunda neurastenia.

Aspecto fisionómico: Expresión triste, melancólica, congestionada y fruncida. Mirada triste y recelosa.

Estado psíquico: Desasosiego, fobias, pesimismo, falta de aptitud para el trabajo.

Antecedentes: Padres artríticos y neurópatas.

Tratamiento alopático: Inyecciones y variada medicación por vía bucal.

Resultados: Pésimos.

Iniciado en el Naturismo Integral, le fué prohibido el uso de toda clase de excitantes (te café, vinos, etc.); como régimen alimenticio empleó el Frugivorismo, con una moderada tolerancia de yema de huevo. Practicó la gimnasia respiratoria y el masaje abdominal; usó lociones y fricciones generales de agua fresca, así como baños de aire; fué alejado por algún tiempo de las lides comerciales.

Funciones orgánicas: Corazón, hígado, riñones y estómago normales intestinos: defecación regular; sin embargo, durante unos dos años, por dos o tres veces se manifestaron ligeras diarreas y emisiones sanguíneas, que desaparecieron, dejando paso a una sensación de bienestar. Clasificamos estos incidentes como procesos de derivación y eliminación natural.

Estado general: Normal.

Marcha: Anda regularmente, soportando largas caminatas.

Aspecto fisionómico: Expresión agradable.

Estado psíquico: Buena disposición de espíritu, tendencia para el trabajo, optimismo, lucidez, armonía en los pensamientos que son más inteligentes y morales. Siente la alegría de vivir.

Convicciones ideológicas: En Higiene y Medicina: Ve en el Naturismo el factor único de regeneración biológica; en Moral y Filosofía: Cree que la mejor moral y filosofía es aquella que establezca la salud y la alegría en el individuo, sin perjudicar a sus semejantes. Ve en los fenómenos de la Naturaleza una causa inteligente y tiende a creer en la inmortalidad del alma bajo el punto de vista teosófico.

* * *

MARIA FONSECA: De 14 años de edad.

Estado general del organismo: Presenta un aspecto exuberante algo nutrido, mas con trazos poco estéticos, debido a la adiposidad que se manifiesta en el vientre, tronco, etc...

Es de estatura regular y presenta condiciones para crear un tipo elegante.

Aspecto fisionómico: Rostro moreno, redondo, más bien bosquejado, labios algo gruesos, pero de trazado fino.

Los ojos afectan la forma de almendra, algo nostálgicos, de un obscuro brillante. Los cabellos son obscuros y ondulados.

Las manos son algo gruesas, pero cortas, de dedos puntiagudos, negadores, hasta cierto punto, de las extraordinarias condiciones de ejecución que reveló (dos años después) para el piano.

Antecedentes: Padres artríticos y nerviosos.

Estado patológico físico-psíquico: Manifestaciones de nerviosidad; menstruación poco regular, a veces dolorosa.

Los aparatos digestivo y respiratorio funcionan regularmente. Es de fácil emotividad, y presenta tendencias hacia la melancolía; es poco expansiva.

Le fué prescrito un régimen frugívoro compatible; gimnasia respiratoria; fricciones y lociones generales. La vida al aire libre y otros medios físico-naturales de cubiótica; el cultivo de la música y la lectura de buena y sana literatura constituyen el complemento de su método natural de vida.

Resultados (tres años después): Presenta formas elegan-

tes y normales, las funciones orgánicas son espléndidas; su fisionomía es jovial e insinuante, sobresaliendo, como dos estrellas en un cielo calmoso y azul, los ojos, que son de una belleza inconfundible.

Condiciones morales y estéticas: De acuerdo con la moral naturista, es pura en sus pensamientos y actos, creyendo que en el hogar naturista está la verdadera felicidad del individuo. Manifiesta en alto grado condiciones para el arte de Chopín, cultiva con arte la música sentimental y compone con gracia música alegre. En el piano es de una ejecución extraordinaria, dejando siempre transparentar en su bella fisionomía las vibraciones de su alma de naturista.

* * *

ANTONIO FONSECA: De 16 años de edad.

Características psíquicas y físicas: Es un tipo de características fisionómicas anormales, haciendo creer que tiene sobre sí una herencia morbosa muy acentuada. La cabeza es corta; la línea de límite está formada por los cabellos que contornean la cabeza y que son obscuros, salientes y numerosos, haciendo así la cabeza más corta y poco expresiva. Los ojos son algo vivos; los párpados superiores cargados, pesados y salientes, contribuyendo con ello a neutralizar cualquier trazo inteligente. Las cejas son algo gruesas y se juntan en la raíz de la nariz. La nariz es algo normal. Los labios, algo gruesos, dejan escapar, cuando habla, una regular cantidad de saliva espumajosa. Las orejas no son de conformación regular, carecen de expresión y son inclinadas hacia adelante. No obstante su poca edad, preséntase muy barbado. Es un tipo seco, falto de músculos, poco hablador y amante de la soledad. Actualmente tiene 17 años de edad.

Estado orgánico general: No presenta desarreglos orgánicos definidos.

Resultados obtenidos con el Naturismo: Fué sometido a la alimentación frugívora, con tolerancia de derivados animales, haciendo tres refracciones diarias; practicó la gimnasia respiratoria y tomó baños de sol. Fué iniciado en la literatura naturista, que modificó muchísimo su estado mental, haciéndole crear formas de pensamiento más armoniosas y sanas, resultando de ello un espíritu de rasgadas concepciones, que transparentaron en su rostro, volviéndolo más jovial y sereno.

A consecuencia de la higiene natural, de la moral y filosofía naturistas, del ambiente que empezé a frecuentar, de la música, etc., su inteligencia se volvió viva, su palabra fácil creó actitudes de cierta elegancia, al mismo tiempo que su fisionomía sufría profundas transformaciones. Actualmente, es alumno del Curso Superior de Naturología, siendo uno de los más distinguidos, demostrando en todos sus trabajos gran capacidad y poder de realización.

* * *

JUAN FONSECA: De 10 años de edad.

Tipo con características morfológicas y psíquicas diferentes de las de su hermano. No presenta desarreglos. orgánicos. Es de temperamento activo, con aptitudes para la vida comercial. Iniciado en Naturismo, abrazó con gran entusiasmo el régimen alimenticio, aborreció con facilidad los alimentos cárneos. Actualmente se presenta bien nutrido, desembarazado, inteligente; es un gran auxiliar de su padre en las lides comerciales. Edad actual: 13 años.

* * *

MARIA DO CÉO: Actualmente tiene 17 años de edad y pesa 55 kilos. Es sobrina del señor Fonseca. Sus padres gozan de regular salud. Presenta un tipo germánico, de líneas elegantes y trazos fisionómicos que le dan una belleza natural.

Es de temperamento calmoso, sentimental, y suave en sus manifestaciones sociales, pero siempre afable. Ama la buena literatura y siente pasión por la música.

Después de dos años de naturismo integral, cuyos resultados se traducen en una buena salud de cuerpo y de espíritu, tornóse en una convicta sincera del ideal que abraza en la práctica, y en el cual, dice ha de orientar a sus hijos, cuando sea madre.

IV Congreso Naturista Español

Tal cual lo recibimos, publicamos el extracto del acta, sin suprimir nada de muchas cosas, que, en honor a la verdad, no fueron en el Congreso aceptadas. Si debido a lo avanzado de la hora, y por no haber hecho las cosas en forma, los señores secretarios de la mesa, que sólo estaban atentos a la discusión y no tomaban fiel nota de lo que se decía y no había, por lo tanto, actas leíbles, es por lo que se le dió un voto de confianza al comité para que lo extractara y lo diera al público, pero fielmente, *y no hacer conclusiones que no son del sentir, por lo menos, de la mayoría de los asistentes. No obstante, haremos algunas notas finales al pie de las páginas, las que irán firmadas: Nota de Redacción. Recomendamos para los futuros Congresos que se tomen dos buenos taquígrafos, para que saquen fiel versión de todo cuanto se diga y discuta, para evitar así esos garrafales errores y todo lo que pudiera surgir en aumento de las post discusiones por la falta de "notas".*

EXTRACTADO DEL ACTA

Como se anunció en su debido tiempo, se celebró el IV Congreso Naturista Español, en el Palacio de Agricultura, sito en el recinto de la Exposición Internacional de Barcelona, el domingo, dia 8 de septiembre, a las diez de la mañana, se celebró la sesión de apertura, y el sábado, 14 del mismo, tuvo la sesión de clausura; asistieron al gran comicio 43 delegados (1), entre ellos varios profesionales y como extranjero el Prof. señor Lión de Castro, de Portugal. Habiéndose presentado 50 ponencias de Naturismo Filosófico y Naturismo Terapéutico y se recibieron adhesiones de todo el mundo Naturista, entre ellos (2) el viejo maestro

(1) Eran 18 delegados de representaciones entre grupos, sociedades y revistas, y 25 Congresistas en representación individual. (N. de R.)

(2) Creemos es justicia hacer público que el Prof. Juan Esteve Duliu, el incansable propagandista del Naturismo Integral, mandó su adhesión y tema, como el Dr. Eduardo Alfonso, que también mandó algo sobre Colonias Naturistas. También acudió en algunas secciones el Dr. Prudencio Pueyo, el Dr. Vermont, el señor Ramiro Marqués, el señor Galián Cerón y el Dr. Lucio Alvarez, que presidió la mesa dos días. (N. de R.)

internacional Dr. Amilcar de Souza, de Portugal, y don Castel Branco, del mismo, de ambas Américas, Inglaterra, Alemania, Francia, etc. Se discutió ampliamente con fe, altas miras y profundidad intensiva en los temas que deleitaron a la gran concurrencia que asistió a presenciar las sesiones, habiendo fluctuado en todo momento en el ánimo de todos la Moral Naturista, y por tanto, no solamente no se alteró el orden, sino que reinó en todo momento la alegría que sólo es capaz de proporcionarnos el Naturismo Integral. Entre muchos y sabrosos temas que se discutieron, se acordaron una porción de interesantes conclusiones, que entresacamos las que siguen a continuación.

1.ª Se dejó constatado que el Naturismo se basta así mismo para solucionar todos los problemas que a los humanos se les presenten para alcanzar el máximum de felicidad en la tierra, tanto de orden político como social, con métodos exclusivos y que ninguna otra filosofía concibió y menos plasmó ni plasmará nunca (3).

(3) Este criterio no maduró en el Congreso, sino que fluctuaba en el cerebro de alguno de la mesa y en el de algún fanático de la Asamblea, porque en realidad no se discutió definitivamente, y aunque se hubiera discutido bien—nosotros, los de esta Revista—, siendo tan naturistas entusiastas y tan integrales como los primeros, creemos que es muy aventurado y peligroso razonar así ante el mundo científico, intelectual y filosófico, que nos mira desde la acera de enfrente con alguna simpatía hasta hoy, y si hacemos muchas afirmaciones gratuitas y "a priori", como esas: de que "¡ni se plasmará nunca!", perderemos nuestro prestigio de filósofos... y de personas sensatas. Desde que el mundo es mundo, los hombres que con franqueza, sinceridad y nobleza han hecho todo el *bien* que han podido para la desorientada humanidad, han sido, en ese punto, naturistas (si es que en el Naturismo entra esa virtud, la de ser bueno y trabajar por el bien), tanto o más que nosotros. Los frenólogos ingleses, en el siglo XVIII, ya hablaban de naturismo casi tan completo como hoy, y más antiguamente, ciertas sectas religiosas, y entre otras muchas, la Escuela y Colonia de Crotona, fundada por Pitágoras, las civilizaciones antiguas y las de América, y entre éstas la Guaraní, que los modernos trofólogos y naturistas tenemos mucho que aprender. Ellos plasmaron un sistema de vida superior basado en las "sagradísimas leyes de la Naturaleza"—que es el fundamento de toda Escuela o doctrina naturista—; más adelante otros hombres concibieron esas mismas leyes bajo otra faceta del gran trozo de diamante que se llama VIDA, para estar de acuerdo con el espíritu

2.ª Impedir por todos los medios que al Naturismo se introduzcan individuos de otras filosofías (4), queriéndolo mistificarlo y, por tanto, empequeñecerlo, impregnándolo de sus creencias sectarias, queriéndole dar medios y conclusiones que él las tiene inmejorables, pero su sectarismo les impide el ver y apreciar y, por lo tanto, pretenden que el Naturismo se impregne de su filosofía morbosa, y no considerando que el Naturismo no necesita de ellos, sino ellos de él, y al cual recurren porque su filosofía no les basta y vienen al Naturismo para recobrar la salud, base de la

perfeccionador del tiempo, y aportaron una línea más de perfección, y de la misma manera puede resurgir una nueva reforma en el presente, como ha de surgir infaliblemente en el futuro. Es un mal para el Naturismo estancar su curso triunfal en las puertas del César, ¿por qué no se plasmarán nunca cosas mejores? No, el Naturismo tiene que seguir adelante siempre, porque Naturismo es el constante *nasco*, del griego, eso es: NACIMIENTO continuo en la Naturaleza, y que dice: renovarse es vivir. (Nota de R.)

(4) Esta es una nueva forma de tiranía, de orgullo y de soberbia. Cerrar las puertas a los individuos que tengan ideas contrarias a las Naturistas es un absurdo ¿por qué, entonces, cómo y de qué manera se hace propaganda Naturista?, ¿la propaganda se tiene que hacer a los mismos Naturistas, sin salirse del marco inexorable trazado, por temor a que se contagie de las ideas de los demás? ¿Sí? Entonces *tememos*. Tememos a las ideas, a las filosofías, a las Escuelas no nuestras, que resultan de ese modo menos arbitrarias e intolerantes que la Naturista, porque ellos no temen a los Naturistas, dejan las puertas abiertas para que entre todo el mundo. El Naturismo es un ideal de fraternidad humana, de paz y de amor con todos los seres, incluso con los seres irracionales (los animales), y siendo así, ¿por qué vamos a comenzar a dividir a los hombres por sus ideas? ¡Que en el Naturismo (se arguye) entran individuos mal intencionados: Peor para ellos! ¡El que a hierro mata a hierro muere! El engañador es el verdadero engañado y cuando el Ideal es verdaderamente elevado y Superior, nada pueden contra él los hombres defectuosos con "creencias sectarias", queriéndolo mistificar, porque "*le bugie hanno le gambe corte*" (las mentiras tienen las piernas cortas), dice un refrán italiano, y por tanto, no pueden, esos hombres, ir lejos. La pureza del ideal, su refulgencia y su esplendor quema y elimina por si solo al mentecato que se quiere anteponer con su pequeñez a la grandiosidad del ideal naturista, por tanto, no debemos preocuparnos de aquellos inconsecuentes con el ideal Naturista, porque ellos mismos y por si solos, al verse descubiertos, se eliminan de nuestro campo, si en el campo hay seriedad.

felicidad que perdieron en defensa de un imposible su filosofía morbosa.

3.ª Que el Naturismo se basta a si mismo con su ciencia (5) terapéutica para regenerar Células, Vísceras y Organos, junto con su Filosofía, Moral, enseñar a la humanidad el camino para escalar con placer la meseta de la cúspide más alta: la Felicidad.

4.ª Conseguir del Gobierno por todos los medios legales, la supresión de la ley obligatoria de la VACUNA; aprobando la ley de Conciencia, para lo cual se iniciará una intensa y enérgica campaña de propaganda por la Península.

5.ª Se delegó en la Federación Naturista de Cataluña, el formar el Comité pro Confederación Naturista Españo-

(5) Y eso de que el Naturismo no necesita de nadie, es una muestra de la ignorancia de la humana historia y de cómo se ha venido perfeccionando y evolucionando en el concepto Naturista hasta hoy, pues nos ha sucedido una serie de remiendos, arreglos y renovaciones, desechando cada día lo que se venía descubriendo que era superfluo (afirmado con gran calor ayer), para el fundamento del *criterio Naturista*, con lo evidenciado hoy (discutido también con gran calor), hasta que el mensaje de una nueva Escuela, basada en las leyes de la Naturaleza, nos haga ver con más luz. Y sino, ahí tenemos, por ejemplo, los descubrimientos de las *vitaminas* (por los llamados Naturistas), los microbios de las carnes, de Methinikoff y de Marcel y Labbé, las máximas sociológicas Naturistas sacadas del gran Reclús, el intenso Tolstoy, el respeto a toda *Vida Viviente*, sacado, como filosofía moral, del Budismo y del Cristianismo, que está perfectamente bien dentro del concepto Naturista; y finalmente, por no cansar al lector, las mismísimas "*Incompatibilidades química de los alimentos*" y la teoría Trofoneurológica de los temperamentos nerviosos (según el carácter, su alimento apropiado), es sacado todo de la publicación que desde hace más de 60 años viene haciendo el Dr. Hanish, con el nombre de Mazdaznismo, en Europa y América, y la teoría de los colores que curan el magnetismo animal y humano, la medicina psíquica, la terapéutica respiratoria profunda, la moderna teoría de los desórdenes cerebrales, la quiropráctica, osteoterapia, etc., lo dejaremos para otra ocasión, dejando sentado por hoy que EL NATURISMO *no es una Escuela sectarista ni tendenciosa, ni debe ser partidaria* exclusiva de ninguna otra, nombrada o no aquí, pero que acoge en su seno a todos los hombres de buena voluntad, vengan de la Escuela que vengan (es que en realidad todos venimos de diferentes Escuelas), porque el Naturismo es una Escuela ecléctica y acepta todo lo bueno y moral que puedan tener otras Escuelas y otros hombres. (N. de R.)

la, para lo cual se comprometió el hacer una activísima campaña para unir los Naturistas de las diferentes regiones en sus respectivas Federaciones regionales PARA QUE DENTRO DE DOS AÑOS (6), que se celebrará el V Congreso Naturista Español en Zaragoza, se forme el Comité de la Confederación Naturista Española, contando, por lo menos, con seis Federaciones Regionales cobijadas en la Confederación. Así estaremos preparados para la formación de la Confederación Naturista Internacional.

6.ª Imprimir en un libro las actas de los cuatro Congresos celebrados hasta la fecha, lo que se llevará rápidamente a la práctica, por lo cual hacemos una reseña superficial de los acuerdos de este importantísimo comicio Naturista, pues en el libro con más espacio y tiempo lo expondremos y todo Naturista podrá obtener la Historia del Naturismo Español en su biblioteca.

Como programa de fiesta hubo durante la semana Naturista, dos conferencias (7) y la noche del viernes se celebró un banquete *Semi-crudívoro* en el restaurant del funicular de Montjuich, en el recinto de la Exposición, una amplia terraza, desde donde se divisaba el magnífico panorama que produce Barcelona de noche.

La mesa estuvo muy bien servida y elegantemente adornada con flores (si es que las flores pueden adornar las frutas), los cien comensales que asistieron salieron satisfechísimos de la fiesta, en la cual hubo una alegría inenarrable; además, hubo recitaciones de poesías, cantos de sardanas

(6) Allí se acordó—el último día, sábado por la mañana, a la hora 12—que el próximo se tratara de realizarse en Zaragoza, pero que para hacer más propaganda fuera el año próximo, para el 12 de octubre, que en oportunidad de las fiestas de la ciudad de Zaragoza se rebaja en un 40 por ciento los viajes del ferrocarril, y así habrá más concurrencia. Las cosas en su lugar. (N. de R.)

(7) La primera estuvo a cargo del Prof. J. Lión de Castro sobre su viaje a Alemania y sobre la colonia naturista «Edén» de 100 familias, y la segunda a a cargo del doctor D. Lucio Alvarez.

y tangos argentinos por el duo de señoritas (8), hubo intermedios cómicos por un gran amigo, y dos discursos interesantes, magníficos, por el señor Lión de Castro y señor José Castro, terminándose la fiesta con admiración de los camareros y dueños del Restaurant por la paz y armonía que reinó durante toda la fiesta, donde, como dato curioso, no se rompieron ninguna copa ni botella ni nadie le sentó mal la cena.

El domingo, día 15, se celebró, como estaba anunciado, una excursión al "Palau dels Amics del Sol" (Palacio de los Amigos del Sol), en honor de los señores Congresistas, sito entre los grandes y hermosos bosques de pinos que cuentan los alrededores de Barcelona, donde acudieron 250 excursionistas; varios jóvenes de ambos sexos, hicieron campin el sábado por la noche en sus lindas tiendas de campaña, pernoctando entre el oxígeno vivificador, saliéndonos a esperar a la estación, dándonos la primera sorpresa de las muchas que recibimos con sus cantos y risas. Llegados al hermoso campo, todos nos quedamos con el pequeño y cómodo traje y los más se zambullieron en la piscina y los amigos Nudistas se fueron hacia la parte alta, donde tienen el departamento Nudista, a continuación empezó la fiesta con las danzas rítmicas y bailes plásticos, juegos atléticos, recitación de poesías y artículos alusivos al acto, juegos cómicos y de juventud, cantos de sardanas naturistas, que duraron hasta bien entrada la noche, en que se inició la partida por la parte alta de las montañas hasta Vallvidrera, desde donde se divisa el panorama más fantástico que los seres humanos han realizado, plasmando los cuen-

(8) El comité organizador parece mostrarse aquí muy poco galante con el sexo femenino, el que fué, puede decirse, el alma de la alegría del Banquete (eso sin menospreciar a los hombres), pues fueron la señorita Teresita Solsona y la señorita Pepita Montelis, quienes cantaron una canción argentina a dos voces y una bonita Sardana titulada "Canta tenora", y la señora Ramona Perera recitó la acertada poesía de Rubén Darío, que bien encaja en la literatura Naturista, "Los motivos del lobo". Otros ratos de alegría los hizo pasar el señor Godos Fernández, de Valencia, con sus chistes y discursos cómicos y los nabos de Galicia, recibiendo todos nutridos aplausos. (N. de R.)

tos de hadas de las Mil y una Noche en la MAGNA EXPOSICION INTERNACIONAL DE BARCELONA, con sus cambios de luz y de agua que es verdaderamente fantástico. Descendimos por el funicular bien entrada la noche, regresando por los trenes catalanes, conversando con dos ancianos naturistas de más de 40 años de régimen, y nos decían con la sonrisa dibujada en los rostros, que habían pasado en unión de los Naturistas Españoles, un día de los más felices de su vida y que nunca se les olvidaría, siendo este sencillo y espontáneo elogio que recibimos el Comité Organizador de nuestros ancianos el que más apreciamos de los muchos que recibimos para honra del Naturismo Barcelonés.

Prometiendo editar inmediatamente un libro-memoria de los cuatro Congresos Naturistas Españoles, aprovechamos para saludar a todos los Naturistas Terráqueos, y auguramos por la pronta realización de la Confederación Naturista Internacional y de esta manera hacer comprender a los humanos, las bondades del Naturismo Integral, que será al fin el que les conducirá hacia la ansiada Felicidad.

Por el Comité Organizador del IV Congreso Naturista Español, el Secretario,

P. LARENA.

Barcelona, 1 de octubre de 1929.

NOTICIAS

MANZANA DE ORO — Si simpatiza Ud. con la obra de propaganda naturista exclusivamente para la infancia, debe hacerse fundador de esta revista de los niños. Coopere usted, pues acudiendo a la importante reunión extraordinaria que efectuará el día 4 de diciembre, a las nueve de la noche en punto, se nombrará la Junta de redacción y los Socios fundadores protectores de «Manzana de oro» que es la paloma mensajera y augusta que enseña a los niños la senda de la VIDA. Corazones grandes, acudid!

¿POR QUÉ NO RECIBEN «PENTALFA»?

Avisamos a los lectores que tienen la oportunidad de leer este número que tengan a bien avisar a sus amigos que no reciben la revista. La causa es porque se nos han extraviado algunas direcciones de Sud América, Centro América y Norte América, como también algunas de Barcelona, pero los del resto de España no han sufrido extravío.—Rogamos encarecidamente a nuestros lectores que nos envíen la dirección de los amigos que sepan no reciben PENTALFA para remitírsela inmediatamente, suplicándoles nos perdonen la molestia.

8347 — Gràfica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

DELFOS **Libros de Arte y Ciencias**
VENTAS A PLAZOS : Condiciones especiales para los suscriptores de PENTALFA. Pidan detalles a **DELFOS - C. Real Madr d, 4 - Benetúser (Valencia)**

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

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 16921

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)**

tos de hadas de las Mil y una Noche en la MAGNA EXPOSICION INTERNACIONAL DE BARCELONA, con sus cambios de luz y de agua que es verdaderamente fantástico. Descendimos por el funicular bien entrada la noche, regresando por los trenes catalanes, conversando con dos ancianos naturistas de más de 10 años de régimen, y nos decían con la sonrisa dibujada en los rostros, que habían pasado en unión de los Naturistas Españoles, un día de los más felices de su vida y que nunca se les olvidaría, siendo este sencillo y espontáneo elogio que recibimos el Comité Organizador de nuestros ancianos el que más apreciamos de los muchos que recibimos para honra del Naturismo Barcelonés.

Prometiendo editar inmediatamente un libro memoria de los cuatro Congresos Naturistas Españoles, aprovechamos para saludar a todos los Naturistas Terráqueos, y auguramos por la pronta realización de la Confederación Naturista Internacional y de esta manera hacer comprender a los humanos, las bondades del Naturismo Integral, que será al fin el que les conducirá hacia la ansiada Felicidad.

Por el Comité Organizador del IV Congreso Naturista Español, el Secretario,

P. LARENA.

Barcelona, 1 de octubre de 1929.

NOTICIAS

MANZANA DE ORO — Si simpatiza Ud. con la obra de propaganda naturista exclusivamente para la infancia, debe hacerse fundador de esta revista de los niños. Coopere usted, pues acudiendo a la importante reunión extraordinaria que efectuará el día 4 de diciembre, a las nueve de la noche en punto, se nombrará la Junta de redacción y los Socios fundadores protectores de «Manzana de oro» que es la paloma mensajera y augusta que enseña a los niños la senda de la VIDA. Corazones grandes, acudid!

¿POR QUÉ NO RECIBEN «PENTALFA»?

Avisamos a los lectores que tienen la oportunidad de leer este número que tengan a bien avisar a sus amigos que no reciben la revista. La causa es porque se nos han extraviado algunas direcciones de Sud América, Centro América y Norte América, como también algunas de Barcelona, pero los del resto de España no han sufrido extravío.—Rogamos encarecidamente a nuestros lectores que nos envíen la dirección de los amigos que sepan no reciben PENTALFA para remitírsela inmediatamente, suplicándoles nos perdonen la molestia.

8347 — Grafica Catalana : Banys Nous, 20 : Barcelona : Teléfon 10473

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)

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

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 16921

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)

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 millares
de enfermos de sus padecimientos

GRATIS Pida con este vale a Laboratorios Botánicos, Ronda de la Universidad, 4, Barcelona, o Peligros, 9, Madrid, el libro GRATUITO que demuestra las ventajas y virtudes de este tratamiento.

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

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!!